# الجمال والأُنوثة من الطبيعة

إِعداد
غادة سعيد

**الكتاب: الجمال والأُنوثة من الطبيعة**

**الكاتب: غادة سعيد**

**الطبعة: ٢٠٢١**

**الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)**




**٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة**

**جمهورية مصر العربية**

هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ – ٣٥٨٦٧٥٧٦ – ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

**http://www.bookapa.com E-mail: info@bookapa.com**



دار الكتب المصرية

فهرسة أَثناء النشر

**سعيد، غادة**

**الجمال والأُنوثة من الطبيعة / غادة سعيد**

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

**١٢٥ ص، ١٨*٢١ سم.**

الترقيم الدولي: **٠ – ١١٢ – ٩٩١- ٩٧٧- ٩٧٨**

أ – العنوان رقم الإيداع: **٢٥٧٢ / ٢٠٢١**

# الجمال والأُنوثة من الطبيعة



# قبل أن نبدأ الكتاب

للغذاء فائدة عظيمة في إكساب الجسم الصحة والرشاقة والجمال؛ فإن الفرق كبير بين تناول طعام صحي مغذي وآخر مليئ بالسعرات الحرارية وفقير في التغذية. وبناء على تحديد نوع الطعام يمكن تحديد وضعك الصحي وحالتك النفسية وقدرتك الجسدية ومدى مرونة الجلد وصحة الشعر ولمعان البشرة.

ويوجد فرق كبير بين الريجيم الذي يُقصد به تخفيف الوزن؛ وبين نظام الأكل الذي يهدف الحفاظ علي الوزن المُحدد باقي حياتك؛ ومن المُهم لكُل شخص إذا كان يتبع نظام ريجيم أم لا معرفته المحتوي الغذائي للأطعمة؛ فأنت بحاجة لتثقيف نفسك بالنسبة للأطعمة التي تتناولها؛ فعليك الإلمام بالمُحتوى الغذائي لما تأكليه؛ وما تحتاجيه لتغذية جيدة للجسم مع كيفية تجنب أي زيادة ضرورية وغير صحية للجسم.

وفوق ذلك عليك الإلمام بكيفية هضم الطعام؛ وبطريقة تأثير الفيتامينات والأملاح المعدنية علي جسدك؛ مع الإلمام أيضًا بمدي الأذى الذي يُمكن أن يُسببه الدُهن أو الملح الزائد أو غيره من المواد؛ وسبب التشديد علي ذلك الإلمام يرجع إلي أن المعرفة العلمية الأساسية حول العلاقة بين الطعام والجسد تُمكنك أن تتعلمي كيفية الأكل بشكل سليم وصحي وذلك للحفاظ علي رشاقتك وصحتك.

ليس من الضروري حرمان النفس الكامل من أنواع طعام معينة؛ وذلك لأن موقفًا كهذا لن ينتج عنه انخفاض دائم وصحي في الوزن على المدى القصير يُمكن لحرمانك نفسك بعض الأطعمة الشهية أن ينجح ولكن الادعاء بأنك ستتوقفين إلي الأبد عن تناول الجاتوه والشيكولاته أمر لا يُمكن الركون إليه؛ وإذا أكلت الجاتوه مثلًا فإنك تبعًا لوعدك السابق بالتوقف الدائم ستشعرين بالألم وتغرقين من ثم في دوامة الفعل ورد الفعل. إذًا حرمان الذات بشكل كامل يُعتبر أمرًا عقيمًا وغير ضروري؛ وطالما كُنتِ تفهمين أن الاعتدال هو مُفتاح الريجيم الناجح فسيُصبح بمقدورك تناول طبقك المُفضل بين الفترة والأخرى؛ ولكن سيكون في ذاكرتك دائمًا أن هدفك هو التأسيس لحياة ذات عادات أكل صحية؛ ولكنها مُرتكزة علي طعام نافع ومعقول تتبعه خطة للأكل تبقي مدى العُمر.

ولتكتمل معلوماتك عن مُكونات الطعام نُقدم لك شيئًا عن الوحدات الحرارية؛ فكما أُتخذ السنتيمتر مقياسًا للطول؛ فلقد أُتخذ الكالوري مقياسًا لقوة الغذاء ... فالطعام الذي نتناوله لا يمر في جسدنا مرور الكرام؛ بل يتحول لوحدات حرارية يُخزنها الجسم للاستخدام فيما بعد للقيام بالأعمال الحيوية؛ فهو يُحول كُل جرام من السُكريات إلي ٤ كالوري تقريبًا .. وكُل جرام واحد من البروتين إلي ٤ كالوري تقريبًا؛ وكُل جرام من الدهون إلي ٩ كالوري تقريبًا .. وفى الواقع إن هُناك تساؤلًا يُقلق البعض وهو:

– هل حقًا تخفيف الوزن يتطلب حذف المواد الكربوهيدراتية من الطعام؟!

الحقيقة أنه إذا رغبتِ في تخفيف الوزن بشكلٍ فعال، فعليك التقليل من تناول السُكريات والحلويات والأطعمة النشوية كالخُبز والحبوب والبطاطس والمربى (هذه كلها من المواد الكربوهيدراتية) والشيكولاته والمواد المُعلبة والمكرونة (التي تحتوي علي نسبة عالية من الكربوهيدرات) ويجب تناولها باعتدال إلا أنها تُشكل جُزءً من ريجيمك الأساسي علي ألا تحذفيها كُليًا وبصورة فُجائية إلا بمشورة الطبيب ... والبعض يرى أن تناول كوبًا من الماء قبل الطعام مُفيد لكبح الشهية؛ وهذا صحيح؛ فأنتِ إذًا شربت كوبًا من الماء قبل تناول الطعام ستجدين أن معدتك قد سكنت ولن ترغب بالإفراط في الطعام؛ كما أنكِ تحصلين في الوقت نفسه على السائل الذي يحتاجه جسمك؛ ولكن من الأفضل تناول كوب الماء قبل الوجبة من ١٥: ٢٠ دقيقة .. ويُعتبر حُب النشويات أمر يُقلق الكثيرين ممن يرغبن في الوصول للرشاقة المُناسبة حيث يعتقدوا أن للمواد النشوية علاقة وثيقة بالسِمنة؛ ورغم صحة هذا الاعتقاد فنحن نقول إذا لم تستطيعين إنقاص كمية الخُبز التي تتناولينها فعليك أن تعتادي على الخُبز المصنوع من الردة لوجبة أو اثنتين معًا؛ كما عليك أن تتأكدي من نُقصان كمية النشا بهذا الخُبز؛ وأيضًا يُمكنك مُلاحظة بعض المواد التي تُؤدي إلي البدانة؛ وعليك أن تتذكري أن الطعام المُتوازن المُغذي مُهم جدًا كاللحم والسمك واللبن والبيض

والسلطة والخُضراوات والفواكه ... فهذه كُلها مواد ضرورية لصحتك؛ فهي تُحافظ علي نضارة بشرتك؛ ولمعان شعرك وعينيك؛ وإذا اعتمدت كُل وجبة علي بعض من هذه الأطعمة كجُزء رئيسي فيها فسيكون من السهل عليك التخفيف من السُكريات والنشويات.

الغذاء هو المادة الوحيدة التي تجمع دائمًا بين اللذة والحاجة؛ فهو يرضي مختلف الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتكاثر والتجدد؛ كما أن الغذاء كان وسيبقى محور الحياة. فالوجبات الأساسية تنظم نمط حياتنا اليومي؛ واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء تكون دومًا حول مائدة الطعام؛ وتلعب التغذية دورًا أساسيًا في صحة الإنسان. وكثر من أمراض العصر؛ كمرض القلب والسرطان والسكر؛ والسمنة؛ لها علاقة مباشرة بنوعية غذائنا. لهذه الأسباب انصْبت كُل جهود المُنتجين لتأمين نوعية غذائية جيدة وكمية كافية للبشر؛ وأكبر مثال على ذلك المأكولات العضوية؛ وهي كناية عن مُنتجات زراعية كالفاكهة؛ والخُضر؛ والحبوب؛ ولكن تمت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية؛ كالمُبيدات الحشرية والسماد الكيميائي؛ وتشمل أيضًا تربية المواشي والدجاج حسب الأساليب التقليدية (علف طبيعي خالي من الهرمون والمضادات الحيوية) فينتج عن ذلك لحوم؛ وألبان؛ واجبان؛ وبيض عضوي؛ وأهمية الخضر والفاكهة لا تنبع من مجرد كونها عوامل مساعدة على الوقاية من الإصابة بأمراض السرطان؛ بل أن هناك مجموعة من الفوائد الصحية المثبتة علميًا والتي يجنيها الإنسان من تناول هذه الأغذية. فالألياف الغذائية الموجودة

في الخضراوات والفواكه تساعد على تنظيم سكر الدم لدى المرضى المُصابين بالسكر؛ وتُساعد على خفض كولسترول الدم المُرتفع وتمنع حدوث داء الأمعاء؛ كما أن موانع التأكسد الموجودة بالخضر والفاكهة كفيتامين ج وفيتامين هـ والكاروتينات وغيرها؛ تساعد على تنظيم ومنع ارتفاع ضغط الدم وتنظيم عمل عضلة القلب؛ ثُم الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

وأخيرًا فان المحتوى المنخفض من الدهون والطاقة بالخضراوات والفواكه يساعد على التقليل من خطر السمنة ويُساعد المُصابين بها على التخفيف من حدتها؛ وعلى الرغم من كُل الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان من تناول الخضراوات والفواكه إلا أن الإفراط في تناولها يُعد مصدرًا لكثير من مشاكل التغذية مثل نقص البروتين والطاقة ونقص بعض العناصر المعدنية كالحديد؛ إذ أنه لابد من الحكمة والحذر في تناولها لتجنب بعض المضار والمشاكل الصحية التي قد تترتب على تناولها؛ ذلك أن تناول الخضراوات والفواكه يُعد من أهم وسائل التسمم بالمُبيدات الحشرية الزراعية؛ والتي يُعتقد أن ثُلثيها يحتوي على مواد سامة ومُسرطنة؛ الأمر الذي يوجب على المُستهلك الحرص على غسلها جيدًا قبل الأكل.

ومن بين المُشكلات التي قد تترتب على الاستعمال غير الصحي للخضر والفاكهة التسمم بالأفلاتكوسينات؛ إذ تنتج هذه السموم الفتاكة بواسطة الأحياء الدقيقة الموجودة على بعض المحاصيل؛ والتي تقوم

بإنتاج هذه السموم في حال غياب ظروف التخزين الصحية والسليمة؛ وتُعتبر الخضراوات المخللة أحد مصادر الخطر؛ إذ ثبت علميًا أن الزيادة في استهلاكها يرتبط بزيادة فرص الإصابة بالسرطان؛ بخلاف ما عليه الحال بالنسبة للخضراوات والفواكه الطازجة؛ لذا يجب تناول الخضر والفاكهة الطبيعية الخالية من المُبيدات أو غسلها جيدًا قبل استعمالها.

لذا ينصح الأطباء بالابتعاد عن الأدوية والإكثار من الفواكه والخضراوات باعتبارها أفضل طبيب في العالم حيث تربعت على رأس قائمة الأغذية إلي أن أصبح لديها القوة ما يجعلها مُؤهلة لمُنافسة الدواء التقليدي كوسيلة علاجية.

غادة سعيد

# أهمية الخضراوات والفاكهة

الفاكهة والخضراوات هما مفتاح غذائك اليومي؛ وتناول أنواع مُختلفة من الخضراوات والفاكهة يُساعدك ويحميك من أمراض القلب وبعض أنواع السرطانات والسكتة الدماغية؛ وهى تمد أجسامنا بالفيتامينات والمعادن والألياف ومواد أخري هامة لبناء صحة جيدة؛ ويتناول مُعظم الناس بما فيهم الأطفال كمية قليلة من الفاكهة والخضراوات؛ ولكن لبناء صحة سليمة يجب تناول علي الأقل ٢٥٠ جرامًا من الفاكهة و٣٧٥ جرامًا من الخضراوات يوميًا.

## أهمية الخضراوات والفاكهة:

الفاكهة والخضراوات غنية بالقيمة الغذائية العالية؛ وهُناك بعض الأنواع التي تُعتبر مصدرًا هامًا لفيتامين (A) وأنواع أخري غنية بفيتامين (C) ج؛ والفولات أو البوتاسيوم؛ وهُناك أنواع أخرى غنية بالألياف أو مُرتبطة ببناء الصحة السليمة؛ كما إن الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن والفاكهة ذات الألوان الداكنة والبقوليات مثل الفول والفاصوليا والبسلة غنية بالقيمة الغذائية العالية؛ وبعض هذه الأنواع غنية بالألياف والبعض الآخر سهل التحضير.

كما يضمن تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات لك عدم الحصول علي سعرات حرارية عالية؛ ومن الأفضل تناول الفاكهة

والخضراوات بعد غسلها جيدًا صحيحة أو سليمة كما هي؛ وليس كعصير مُضاف غليه السكر؛ وذلك لأن العصير لا يحتوي علي الألياف؛ وأيضًا العصير به السُكر الضار بمرضي السكر.

## ما هي أنواع الفاكهة المفيدة غذائيًا؟

إليك قائمة بالخضر والفاكهة الغنية بفيتامين (A) أ؛ (C) ج؛ والفولات؛ والبوتاسيوم؛ ولاحظ أنه كُلما كان لون الفاكهة داكنًا كُلما كانت تحتوي علي قدر كبير من الفيتامينات و المعادن؛ وإليك مصادر فيتامين (A) أ:

١ . جميع الموالح؛ والعصائر؛ والكيوي؛ والفراولة؛ والكنتلوب.

٢ . القرنبيط؛ والفلفل؛ والطماطم؛ والكُرنب؛ والبطاطس.

٣ . الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل الخس والسبانخ.

## مصادر الفولات:

١ . البقوليات المُجففة والمطبوخة؛ والبسلة.

٢ . البُرتقال وعصيره.

٣ . الخضراوات الداكنة اللون مثل السبانخ.

## مصادر البوتاسيوم:

١ . البطاطا المشوية؛ والخضراوات المطبوخة مثل السبانخ.

٢ . الموز؛ والكثير من الفاكهة المُجففة؛ وعصير البُرتقال.

٣ . البقوليات المطبوخة والعدس.

## أسباب كثيرة تجعلنا نتناول الفواكه:

١ . الفواكه خالية تمامًا من الكولسترول.

٢ . الفواكه تقوي الذاكرة؛ وهي تُسمى بوقود العقل؛ حيث إن لها تأثيرًا إيجابيًا على العقل بحيث تُنشط الذاكرة وتسرع البديهة.

٣ . الفواكه تُحسن نفسيتك؛ وتُعد مُضادًا جيدًا للإكتئاب.

٤ . للفواكه أثر علاجي لبعض الأمراض حسب روايات بعض الأشخاص الذين شفوا من مرض السرطان بإتباعهم نظامًا غذائيًا قاسيًا يعتمد على الفواكه؛ ولكن لم يثبت ذلك علميًا حتى الآن.

٥ . الفواكه تحتوي على الألياف؛ والألياف مُفيدة للجسم وللقلب بشكل خاص؛ حيث ينصح لموازنة ضغط الدم.

٦ . الفواكه ليست مُرتفعة الثمن بشكل كبير؛ فقط قارن ما تُنفقه على الأطعمة الأخرى بما تُنفقه على الفواكه؛ وسترى الفرق.

٧ . الفواكه طعام طبيعي نقي؛ فهي أنقى من الخضراوات؛ لأن الفواكه تنمو عاليًا على الشجرة؛ بينما تجلس الخضراوات على الأرض مُعرضة نفسها بشكل أكبر للملوثات.

# الكيماويات والطعام

رغم التقدم العلمي والحضاري الذي بلغه إنسان اليوم ورغم الاكتشافات الطبية لمُختلف الأدوية التي قضت نهائيًا على عِدة أوبئة فتاكة تُؤكد الإحصائيات في ميدان الصحة أن عدد المرضى في ازدياد مُطرد في جميع أنحاء العالم؛ وفي البُلدان المُتقدمة؛ وبالطبع في البُلدان النامية على حدٍ سواء.

فما السبب في ذلك يا ترى؟ هل الأدوية الكيميائية المُكتشفة أصبحت غير ناجحة؟ هل أصبحت مأكولات اليوم رغم مُواصفاتها العلمية المضبوطة؛ والدقيقة لا تقوم بدورها الصحي والغذائي كما هو مطلوب وكما كان بالسابق؟

كُل هذه الأسئلة؛ وغيرها تجعلنا نُفكر في المُشكلة الصحيحة التي أدت إلي تردى حال إنسان اليوم وعجزه عن مُجابهة الأمراض والأوبئة التي لم تكن معروفة أصلًا بالسابق؛ فما هي إذن أنجح الحلول للتصدي لذلك الخطر الزاحف إلينا؟ ألا وهو خطر العقاقير الكيميائية المُستعملة في شتي مجالات المعرفة؛ سواء كانت صحية أو زراعية؛ فلقد ثبت علميًا أن لكُل دواء كيميائي تأثيرات سلبية على الصحة رغم علاجه لمرض مُعين في الجسم ... كما ثبت أيضًا أن المحلول الكيميائي الذي يُرش على الأشجار؛ وعلى النباتات يُؤثر سلبًا على القيمة الغذائية لثماره

رغم جمال مظهر الثمرة؛ ونُضجها الظاهري؛ وقطفنا المُبكر لها في غير وقتها الطبيعي.

وفي هذا المجال ذكر بعض الباحثون الفرنسيون أن العقار الذي يُرش على الشجرة يتواجد في أجزاء العُشبة التي تنبت تحتها لمُدة أربع سنوات مُتتالية حتى إذا لم يقع الرش من جديد؛ فما بالكم إذا كان ذلك يقع كُل سنة؛ بل والأدهي من ذلك أن الثمرة نفسها هي التي تُرش بالمُبيدات للمُحافظة على مظهرها الجميل الذي يغري المُشتري؛ وبالتالي لإدرار الربح الوفير على صاحبها.

فما الحل إذًا لتفادي خطر الكيماويات والتصدي للأمراض التي أتت إلينا؛ ويقول عدد من الباحثين المُعاصرين أن الحل الوحيد يكمن في الرجوع إلي الطبيعة؛ والارتماء كُليًا في أحضانها؛ والثقة في أنها هي التي تداوي... ويقول أبو قراط أبو الطب الإغريقي: . الطبيعة وحدها تشفي... وهذه المقولة ثابتة إلى اليوم؛ وقد أثبت العلم الحديث صحتها؛ فوسائل العلاج بالطبيعة عديدة وهي كما يلي: الريجيم؛ الصوم؛ التمارين اليومية؛ المُعالجة المائية؛ الأساليب الاسترخائية والذهنية؛ المُعالجة بنور الشمس؛ والعلاج بالنوم الطبيعي؛ وأخيرًا وليس آخرًا العلاج بالأطعمة الطبيعية أو بالنباتات الطبيعية وهذا الجزء هو الذي يهمنا الآن.

فلقد استُعملت الأعشاب والأكلات الطبيعية مُنذ قديم الزمان للتداوي؛ وقد اهتدى الإنسان إليها بحكم تجاربه؛ وأيضًا بحكم الملكة الفكرية التي ميزه الله بها على سائر المخلوقات؛ واهتدى الإنسان في

البداية بفطرته إلى أن تناول نبات مُعين قد يُزيل التشنج في الجهاز الهضمي مثلًا؛ وأن آخر قد يُشفيه من الصُداع؛ أو يُخفف عنه وطأة الحُمى؛ فتناقل الناس ذلك جيلًا بعد جيل؛ وزادوا عليه من تجاربهم الخاصة حتى وصلوا إلى مرحلة التدوين بالكتابة والرموز؛ ونجد هذا واضحًا إذا قرأنا المخطوطات الهيروغليفية الموجودة في مقابر ومعابد قُدماء المصريين.

ومن أهم تلك البرديات بردية ايبرس (**Papyrus Ebers**) التي شملت ٨٧٧ وصفة طبية كُتبت عام ١٥٥٠ قبل الميلاد؛ وهي محفوظة الآن في جامعة ليبتسج (**Leipzig**) بألمانيا... وأما عن أقدم كتابة طبية في الهند فقد ذُكر أن كتاب "الفيداس" المكتوب باللغة السنسكريتية (لُغة هندية قديمة) قد كُتب مُنذ ما يزيد عن الأربعة آلاف سنة؛ ومع ما يحتويه من تعاويذ ذكر كذلك ما يُقارب سبعمائة نبتة مُستعملة للعلاج آنذاك؛ ومنها ما هو مُستعمل حتى الآن.

وأما ما وصل لنا من الطب الصيني القديم ، فقد ذُكر أن تاريخه يعود إلى ألفي سنة قبل الميلاد؛ وقد دون في كتاب يُطلق عليه اسم بن تساو (**Pen-tsao**) أي مجموعة الأعشاب الطبية؛ وكتبه إمبراطور الصين شين نونك**Shen Nung** وكُشف فيه عن حوالي ٣٦٥ نبتة مُداوية.

وفي بداية القرن الخامس قبل الميلاد ازدهرت حضارة اليونان فأخذ اليونانيون عن المصريين القُدامي الكثير من العلوم الطبية وغيرها؛ وكلمة **Pharmacopea** اليونانية التي تعني دستور الأدوية يرجع أصلها

للكلمة المصرية فارما كي والتي تعني "يمنح الشفاء"؛ ومن أشهر الأطباء اليونانيين أبو قراط **Hypocrates** الذي ولد عام ٤٥٠ قبل الميلاد؛ والذي بنى وسائل علاجه على أُسس علمية تجريبية؛ وألف كُتبًا كثيرة عن الأمراض وطُرق علاجها بالنباتات؛ وتُرجمت لمُعظم لغات العالم؛ ومن أهمها كتاب المجموعة الأبقراطية الذي احتوى على وصف ٢٣٠ نبتة... وقد أنشأ دورًا للشفاء تتكون من عيادة خاصة بالمرضى ومُختبر لتصنيع الدواء؛ وهو أول من وضع أسس وقوانين تنظيم مهنة الطب والصيدلة؛ وعندما احتل الرومان بيزنطة وانتشروا في حوض البحر الأبيض المتوسط واهتموا بكل علوم الإغريقيين ونقلوها للغتهم بما في ذلك علوم الطب والصيدلة؛ ثُم جاء العرب من بعدهم لينشروا الدين الإسلامي في الشعوب القريبة منهم والبعيدة عنهم فامتزجوا بهم وأخذوا عنهم علومهم وبدأت بذلك حركة ثقافية نشيطة دامت عدة قرون وترجمت فيها كُتب اليونان والهند وفارس إلى اللغة العربية؛ ومن مشاهير الأطباء الذين ترجموا المراجع الأعجمية إلى العربية "تياذوق" طبيب الحجاج و"جرجس بن يخشوع" الطبيب السرياني في زمن الخليفة العباسي المنصور وهو الذي أسس بيت الحكمة في عهد هارون الرشيد وكان ذلك بمثابة مدرسة لتعليم الفلك والرياضيات وعلم النباتات والطب والصيدلة.

ولم يكتف العرب والمُسلمون بنقل العلوم الطبية إلى العربية فقط بل هُم طوروها وأثروها ببحوثهم وتجاربهم الخاصة فقاموا بالرحلات لمُختلف الأمصار لجمع الأعشاب الطبية ولتجربتها في مُداواة أمراض

مُختلفة كما أنهم ابتكروا طُرقًا جديدة لتحضير الأدوية؛ واخترعوا الكحول والانبيق وفرقوا بين الأحماض والقلويات... واستعمل أطباء العرب والمُسلمين الأعشاب في علاجهم للأمراض المعروفة بعصرهم؛ ولما احتك الغرب بالعرب والمُسلمين أثناء الحروب الصليبية أخذوا عنهم علومهم في هذا الميدان؛ وترجموها للغاتهم وطوروها فانفصلت مهنة الطب عن مهنة الصيدلة؛ وأصبح الصيدلي يبيع الأعشاب الطبية فقط وذلك على حالتها الطبيعية... ثُم مع تقدم العلم والكيمياء في القرن الثامن عشر أصبحت النباتات الطبية تُباع في الصيدليات على شكل خُلاصات وصبغات ومُستحضرات مُختلفة؛ ثُم مع تطور طُرق التحليل فُصلت من النبتة المواد الفعالة فيها ووضعت في شكل أقراص وحُقن ودهانات وغيرها؛ فأفاد ذلك البشرية جمعاء وقضى على عدة أوبئة كان صعبًا التغلب عليها في السابق... فالتقدم العلمي والتكنولوجي يسر على الإنسان المُعاصر استنباط أدوية جديدة مُركبة لكن كُلها مُستحضر من مواد كيميائية يُزاد عليها في بعض الأحيان جزء من مكونات بعض الأعشاب... بينما أفادت الأبحاث والدراسات الحديثة أن مكونات النبتة لا تكون فعالة وذات جدوى إلا إذا بقيت مع بعضها في النبتة نفسها ولهذا من الأجدر أن تُؤخذ العُشبة ككل وألا تتجزأ مكوناتها؛ ويجب أن تُستعمل وهي على حالتها الطبيعية.

ومن الداعين لهذا والقريبين من تاريخنا المعاصر نجد من فرنسا مسيجي وكازين؛ ومن ألمانيا الأب كنايب؛ ومن النمسا ماريا تريبن؛ وغيرهم كثيرين؛ ولكن الذي يُعتبر أبًا للطب النباتي بالعصر الحديث وبدون منازع هو الدكتور لوكلارك Leclerc الذي كون مدرسة ترتكز على البحث العلمي والتجربة والتحليل فأسكت كُل الذين كانوا يشككون في فعالية النباتات الطبية وحرر بذلك الطب النباتي من الأحكام المُسبقة ومن النظريات السحرية والدينية التي كانت مُلتصقة به؛ ولقد قام بتصحيح العقليات في هذا الميدان وسهل على الناس كيفية استعمال النباتات كما اكتشف نباتات أخرى لم تكن مُستعملة لكنها صالحة للعلاج وذات فعالية أكبر من غيرها؛ ولو نظرنا للبُلدان المُتقدمة بالغرب والشرق على السواء نجدها قطعت شوطًا كبيرًا في هذا المضمار؛ إذ كُلها تستعمل النباتات الطبية رسميًا بالعلاج ولكن بدرجات مُتفاوتة؛ فبلغاريا مثلا تُنتج سنويًا ١٢٠٠ نوع من النباتات منها ٥٠٠ نوع تُستعمل من قِبل العامة؛ و٢٥٠ تُصدر بكميات كبيرة لفرنسا وألمانيا وانجلترا؛ بينما تُستعمل البقية في المُختبرات المحلية لصُنع الدواء الكيميائي المُركب؛ فلماذا لا نحذوا حذوهم ونتناول النباتات والمشروبات الطبيعية التي تُحرر أجسادنا من أضرار الكيماويات الحاضرة والتي يُطلقون عليها أدوية.

# الزيوت العطرية والجمال

الزيت العطري هو سائل نباتي مركز بمثابة روح أو جوهر النبات؛ أو كما يطلق عليه أحيانًا؛ هرمون النبات وهذا الزيت تُفرزه غدد خاصة بالنبات قد توجد في الزهور أو الأوراق أو السوق أو الجذور كما توجد كذلك في لحاء بعض الأشجار ومن أشهر الزيوت العطرية المستخلصة؛ والمستخدمة ما يلي:

١ . الياسمين.

٢ . الورد.

٣ . اللافندر.

٤. الريحان.

٥ . البرجموت.

٦. المُرّ.

٧. البابونج.

٨. النيرولي زيت البرتقال أو النارنج.

٩. النعناع.

١٠ . الكافور.

ويمتاز الكثير من هذه الزيوت العطرية بفوائد صحية وجمالية عديدة.. وقد دعا ذلك إلى استخدامها في التداوي من بعض الأمراض من خلال تجهيزات ووصفات خاصة... ويرجع هذا المفعول العلاجي إلى قدرة هذه الزيوت على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظرًا لحجم جزئياتها المتناهي في الصغر؛ مما يجعلها تمتص إلى تيار الدم؛ وتحدث تأثيرات عامة لها نتائج طيبة في علاج بعض الأمراض كالصداع؛ واضطرابات الهضم؛ وارتفاع ضغط الدم؛ وغيرها ... ذلك بالإضافة لما تمتاز به أغلب هذه الزيوت من مفعول مطهّر يقضي على الجراثيم.
وتستخدم الزيوت العطرية في العلاج بوسائل مختلفة مثل التدليك والاستنشاق والكمادات والحمامات وغيرها؛ أما بالنسبة لمجال التجميل؛ فتستخدم الزيوت العطرية لتركيب العديد من مُستحضرات العناية بالبشرة والشعر وغيرها؛ كما أن لها أثرًا فعالًا في معالجة التهابات المهبل؛ باستخدامها في عمل الدش المهبلي. للأسف كثير من هذه الزيوت مُرتفع الثمن؛ وغير متوفر بالأسواق لكنه لحسن الحظ يمكن تحضيرها بطريقة سهلة غير مكلّفة في المنزل؛ وذلك على النحو التالي:

تُقطّع الزهور أو الأوراق للنبات العطري إلى أجزاء صغيرة أو تُفرم ثم توضع في زيت نباتي مثل (زيت عباد الشمس)؛ ويُسخن الخليط على نار هادئة؛ وفائدة هذا الزيت المضاف أنه يمتص الزيت العطري من النبات؛ ولزيادة تشبُّع الزيت النباتي بالزيت العطري تُصفّى أجزاء الزهور أو الأوراق في الوعاء؛ ويعاد وضع زهور أو أوراق جديدة. مع استمرار

التسخين الهادئ. ويمكن استخدام الزيت النباتي المُحمّل بالزيت العطري مباشرة في عمل تدليك للجسم أو تحضير الكريمات والمستحضرات المختلفة؛ وحمام خل التفاح وجد أن له قيمة صحية عظيمة يُشيد بها خُبراء الطب الطبيعي؛ وإذا أضيف لماء الحمام (حوالي ملعقتين كبيرتين) فإنه يبعث النشاط بالجسم؛ ويزيد من مناعته للمرض؛ ويُخلص الجلد من الرواسب والسموم؛ ويُجمّله بوجه عام؛ وإليك حمام الخل وإكليل الغار لتجديد النشاط والحيوية؛ ويتكون من ٨ ملاعق كبيرة من أوراق إكليل الغار المفروم؛ و ٥٧٠ مل ماء مغلي؛ و ٥٧٠ مل خل التفاح؛ وتوضع الأوراق في إناء ويُصبّ فوقها الماء المغلي ثُم يُغلق الإناء؛ ويترك لمدة ٣٠ دقيقة للحصول على منقوع مُركز ثُم يُضاف للإناء خل التفاح؛ ويُصفى المُستحضر؛ ويعبأ في زجاجة؛ ويُضاف من المُستحضر ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام؛ وتتراوح مدة الحمام من ١٥ إلي ٢٠ دقيقة؛ ويعمل هذا الحمام على زوال الإجهاد والإرهاق وتجديد النشاط والحيوية.

## طريقة تحضير خل التفاح

تُغسل ثمار التفاح جيدًا ثم تجفف؛ وتُقطع الثمار (دون تقشيرها أو نزع بذورها) إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم؛ وتوضع في إناء (يستخدم إناء فخاري أو زجاجي.. بينما يحظر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح)؛ تُغطى الإناء بقطعة قماش مسامي (قماش قطن أو كتان)؛ ويُوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتريا الموجودة في الهواء؛ وبعد تمام عملية التفاعل يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفاح؛ والذي يُعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع؛ ويُصفى العصير من التفل بقماش مسامي ويُحفظ بزجاجة.

# كيف تهتمين بجمالك الداخلي؟

لقد دعي الإسلام إلى المُوازنة في الطعام وعدم الإسراف فيه؛ وذلك لأن جمالك الخارجي يبدأ من جمالك الداخلي؛ وعدد كبير من النساء والرجال في عصرنا هذا يُعانون من السمنة المُفرطة؛ ولذلك يجب أن تبدئي بإنزال هذا الكم الهائل من الدهون وتقليل الوزن؛ ثُم نذهب للخطوة التالية ألا وهي الجمال الخارجي؛ وذلك لأن التغذية السليمة أصبحت شيئًا ضروريًا لنمو الإنسان واستمرار حياته؛ بل والحفاظ على صحته أيضًا؛ فالغذاء بمثابة الوقود الذي يُحركنا؛ ولابد أن تكون المواد الغذائية التي نتناولها مُتكاملة ومُتنوعة وبكميات مُلائمة كي لا نتعرض لمشاكل صحية كثيرة مما يُؤدي إلي الإضرار بمظهرنا الخارجي كُله؛ كما أن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ مُنذ الطفولة؛ ومن الصعب تغييرها بالكبر؛ لذلك لابد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة.

وتختلف طبيعة النظام الغذائي (الريجيم) للطفل عما يحتاجه الشخص البالغ؛ بل وعن كِبار السن؛ فلكُل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية؛ وللتعرف على النظام الغذائي السليم لابد من التعرض للعلاقات المُتداخلة بين العناصر التالي ذكرها؛ وذلك كي لا تختلط عليكِ الأمور قارئتي العزيزة؛ وتدخلين في تيار هائج من الأمور الشائكة الناتجة عن سوء التغذية:

**الماء**: الكثير يعتقدون أن الماء يُساعد علي التخسيس؛ والعكس صحيح لأنه يُهدأ الشهية ويُساعد علي تطهير الجسم من السموم؛ وعند الرغبة في التخسيس من الضروري شُرب ما لا يقل عن لتر ونصف من الماء يوميًا؛ كما وينصح الخبراء بعدم الإكثار من المياه الغازية لأنها تحتوي علي ملح؛ وتُساعد علي حفظ الماء داخل الجسم.

**الأسماك**: هُناك اعتقاد لدى البعض بأن الأسماك من أفضل المواد الغذائية التي تُساعد علي التخسيس؛ ولكن هذا الاعتقاد ليس صحيحًا فهُناك بعض الأسماك مثل أسماك السلمون والمكرونة تكون المواد الدهنية فيها أكثر من اللحوم الخفيفة فهي تحتوي علي ١٢ جرام دهون لكُل ١٠٠ جرام؛ بينما ريشة البتلو تحتوي علي ٣ جرامات فقط؛ ولكن دهون الأسماك لها فائدة غذائية هامة لأنها تحمي الأوردة الدموية من الكلسترول.

**الزُبد**: في الزُبد سُعرات حرارية أقل من الزيت؛ فهي تحتوي علي ٨٠ في المائة دهون؛ بينما الزيت يحتوي علي دهون مائة في المائة.وإذا كانت ملعقة كبيرة من الزيت تُزود الجسم ٩٠ سُعرًا حراريًا؛ فإن قطعة زُبد في حجم عين الجمل تُزود الجسم بمقدار ٧٤ سعرًا حراريًا.

**البُقسماط**: دائمًا كُلما ذُكر تصور البعض أن له فائدة كبيرة في التخسيس؛ والحقيقة أن البُقسماط فيه دُهنيات أكثر من الموجودة في الخُبز العادي؛ كما أنه يُزود الجسم بسُعرات حرارية أكثر؛ ففي ٥٠ جرام بُقسماط (حوالي ٥ شرائح) ٢٠٠ كيلو كالورى؛ بينما في ٥٠ جرامًا خُبز أبيض ١٢٥ فقط.

**البطاطس**: هُناك اعتقاد سائد بأنها من المواد التي تُساعد علي زيادة الوزن؛ لكن خُبراء التغذية يُؤكدون على خطأ هذا الاعتقاد ولكن بشرط أن يُصاحب البطاطس خضراوات نيئة تُساعد علي إبطاء عملية امتصاص الجسم للسُكريات الموجودة بالبطاطس؛ وبشرط عدم إضافة الكثير من المواد الدُهنية علي البطاطس.

**الخبز الأبيض**: هل في الخبز الأبيض سعرات حرارية أكثر من الخبز الكامل؟ الإجابة على ذلك لا؛ وذلك لأن مائة جرام خُبز أبيض تُزود الجسم بنفس السُعرات الحرارية للخُبز الكامل؛ أي بمقدار ١٠٠ سُعر حراري؛ ولكن الخُبز الكامل يُزود الجسم بالألياف النباتية والماغنسيوم.

ويسأل البعض هل في الكريمة السميكة سعرات حرارية أكثر من التي في الكريمة السائلة؟ وهذا القول خطأ لأن نوعي الكريمة يحتويان علي ٣٠ في المائة من المواد الدهنية.

**الفواكه**: هل الفاكهة تُسبب زيادة في الوزن؟ صواب بشرط أن نتناول منها كميات معقولة؛ وهي علي كُلٍ تُعتبر من المواد الغذائية التي يُنصح بها؛ وكُل الفاكهة مسموح بها؛ كما ويُمكن التخسيس بتناول الموز أو العنب؛ ولكن يُنصح بتجنب عصير الفاكهة لأن الجسم لا يستطيع تقدير السُعرات الحرارية التي يمتصها من الفاكهة السائلة.

# الهرم الغذائي

يحتوى الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كُل شخص الالتزام والعمل بها؛ وهذا الهرم هو بمثابة المُرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية؛ كما ونجد أن هذه المجموعات الغذائية الخمس تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبناء ونمو جسمه؛ ولا تحل أي مجموعة منها محل الأخرى لأن لكُل واحدة منها فائدة مُختلفة؛ وتتكون المجموعات الخمس مما يلي:

١ . مجموعة اللحوم؛ الطيور؛ الأسماك.

٢ . مجموعة الألبان؛ الزبادي؛ الجُبن.

٣ . مجموعة الخضراوات.

٤ . مجموعة الفاكهة.

٥ . مجموعة الخُبز؛ الحبوب؛ الأرز؛ المكرونة.

وتحتل الدهون؛ والزيوت؛ والحلوى قمة الهرم؛ وينصح خُبراء التغذية باستخدام أطعمة هذه المجموعة بحذر شديد؛ وعلى نحوٍ مُقتصد؛ كما وتتمثل في الأطعمة التالية: التوابل؛ الزيوت؛ الكريمة؛ الزُبد؛ السمن النباتي؛ السُكريات؛ المياه الغازية؛ وهى تمد الجسم بسُعرات حرارية أكثر من إمدادها بالمواد الغذائية؛ كما وتُعتبر مجموعة اللحوم

والألبان مصدر البروتينات والكالسيوم والحديد والزنك.

وبالنسبة للمجموعة النباتية والتي تشمل الخضراوات والفاكهة فهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف؛ كما وتشمل قاعدة الهرم مجموعة الخُبز والحبوب والأرز والمكرونة؛ وتمد الجسم بما يحتاجه من بروتينات وكربوهيدرات.

## كيف يُمكنك تحديد مقدار ما تحتاجه من كُل مجموعة غذائية؟

إجابة هذا السؤال ستجدها في الهرم الغذائي؛ فهو يُحدد لك النسبة المثالية التي يجب تناولها من كُل مجموعة؛ وتُستخدم هذه النسب كمُرشد قياسي عام لباقي أنواع الأطعمة لأنه يتناول الأطعمة الأكثر شيوعًا في الاستخدام والتي نقيس عليها باقي الأنواع؛ وإذا ضاعفت المقدار الذي تتناوله من هذه الأطعمة فيكون ذلك بمثابة تعدى للمقدار المُحدد لك والذي سينتج عنه الزيادة في الوزن؛ وارتفاع نسبة الكولسترول بالدم والسِمنة وغيرها من الأمراض الأخرى.

وقد يسأل البعض عما إذا كان الالتزام بهذه النسب هي الطريقة المُثلي لفقد الوزن ستكون الإجابة بالطبع: بلى؛ إلي جانب اختيار الأطعمة التي بها نسبة دهون أقل؛ مع تقليل المواد النشوية والسُكرية؛ والشيء الأهم من ذلك كُله هو مُمارسة أي نشاط رياضي؛ أما بالنسبة لزيادة الوزن فهي تتطلب مُضاعفة النسب المُحددة في الهرم الغذائي وإذا كان النُقصان يرجع إلى عدم تناول المواد الغذائية بشكل مُتكامل وعلى نحو مُتزايد؛ وعليك حينئذ باستشارة الطبيب؛ وهُناك نصائح بسيطة والتي من السهل على أي شخص إتباعها لكي يتمتع بصحة أفضل ويُقلل من مخاطر التعرض لأية أمراض مع الالتزام بنسب الأطعمة في

الهرم الغذائي؛ وأكل أصناف متنوعة من الأطعمة للحصول على الطاقة والبروتينات والفيتامينات والمعادن والألياف؛ والاعتدال في تناول المواد السُكرية لان ضررها أقل من نفعها فهي تمد الجسم بسعرات حرارية عالية؛ كما تساعد على تسوس الأسنان؛ وبعد فترة الإصابة بأمراض أخري مثل الإصابة بمرض السُكر؛ كما يجب الاعتدال في تناول الأملاح والصوديوم لتجنب التعرض للضغط العالي؛ كما يجب الموازنة بين تناول الطعام وبين ممارسة النشاط الرياضي؛ والإكثار من تناول الماء ٦: ٨ أكواب في اليوم الواحد؛ وذلك لتجنب الإصابة بالجفاف والإمساك.

كما يجب عليك أن تستمتع بكُل ما تأكله من أطعمة؛ ويجب أن تتذوق الجديد منها؛ لكن بشرط عدم الإفراط فيما تتناوله؛ كما وعليك بالتنويع فيما تُمارسه من نشا ط؛ وفيما تتناوله من أطعمة لأنهما أقصر الطُرق لحياة صحية سليمة.

عدم تناول الكحوليات لأنها تُؤذى الجسم؛ وتُسبب العديد من المشاكل الصحية والحوادث؛ بل تناولها يُؤدى إلى إدمانها.

اختيارك الأنسب والمثالي للطعام هو الطعام قليل الدهون والكولسترول؛ وذلك لتخفيف الإصابة بالأزمات القلبية والسرطانات؛ كما إن هذا النوع من الطعام القليل السُعرات الحرارية يُساعد على الاحتفاظ بالوزن المناسب؛ والذي يُوجد أمامنا الآن هو الهرم الغذائي مُشتملا على النسب الصحية للمجموعات الغذائية الخمس؛ ورُبما يتساءل كُل واحد منا عن مُعدل ما يتناوله من هذه النسب؛ وتكمن الإجابة في مقدار ما

**يحتاجه جسمك من سُعرات حرارية؛ ووفقًا لعوامل العُمر؛ والسن؛ والنوع؛ والوزن؛ وما تمارسه من نشاط رياضي؛ فينبغي على كُل شخص بعد تحديده للعوامل السابقة تناول أقل النسب في الأرقام التالية؛ وتصنف السعرات الحرارية إلى ثلاث نسب على النحو التالي:**

**١ . ١٦٠٠؛ ويحتاج هذه النسبة كبار السن؛ والمرأة التي لا تبذل مجهودًا كبيرًا.**

**٢ . ٢٢٠٠؛ ويحتاج إليها غالبية الأطفال؛ والبنات في سن المُراهقة؛ والمرأة النشطة؛ وكثيرًا من الرجال الذين لا يبذلون مجهودًا كبيرًا؛ كما وتحتاج المرأة الحامل أو التي ترضع رضاعة طبيعية إلى نسب أكثر من ذلك.**

**٣ . ٢٨٠٠؛ يحتاجها الصبية في مرحلة المُراهقة؛ والرجل النشط؛ وبعضًا من النساء اللاتي تُمارسن نشاطًا كبيرًا؛ ويُوضح الجدول التالي المقدار المثالي الذي يحتاجه الإنسان عند تناوله أية أنواع من الأطعمة في المجموعات الغذائية الخمس مُقارنة بنسب مجموعات السُعرات الحرارية الثلاث:**

| نسب السُعرات الحرارية ⇦ | النسبة المُنخفضة | النسبة المُتوسطة | النسبة المُرتفعة |
| --- | --- | --- | --- |
| المجموعة الغذائية ⇩ | **1600** | **2.200** | **2.800** |
| مجموعة الحبوب | **6** | **9** | **11** |
| مجموعة الخضراوات | **3** | **4** | **5** |
| مجموعة الفاكهة | **2** | **3** | **4** |
| مجموعة الألبان | ٢ . ٣ | **2** . ٣ | **2** . ٣ |
| مجموعة اللحوم | **5** | **6** | **7** |
| إجمالي الدهون (بالجرام) | **53** | **73** | **93** |

**وإذا كُنت تندرج تحت أي مجموعة من هذه المجموعات؛ أي إذا كان هُناك رجل أو امرأة نشطة ولكن بدرجة أقل من غيرها فتكون تابعة لمجموعة** 2.200 **؛ وحينئذ عليها أن تأخذ أقل نسب هذه المجموعة؛ وليكن بالنسبة لمجموعة الحبوب** 8 **بدلًا من ٩ مقادير؛ وذلك لقلة المجهود الذي يبذله الرجل أو المرأة عن غيرها؛ وبالتالي حتى لا يزيد وزنها؛ وأهمية كُل مجموعة غذائية مع النصائح التي يجب إتباعها مع كُل مجموعة؛ والمقدار المثالي منها:**

## أولًا: مجموعة الأرز؛ والحبوب؛ والمكرونة

**أهميتها:**

**تُعتبر مصدرًا هامًا لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن؛ والنصائح التي يجب إتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة ما يلي: .**

**١. إذا أردت الحصول على أكبر قدر مُمكن من الألياف فعليك باختيار الأطعمة التي تحتوى على الحبوب الخالصة بقدر الإمكان؛ ومنها: خبز القمح الخالص.**

**٢. اختر الأطعمة التي تُوجد بها نسبة دهون وسُكريات قليلة؛ ومنها المكرونة والأرز والخُبز.**

**٣. تُعتبر الأكلات المخبوزة والمصنوعة من الدقيق مثل الكيك والبسكويت والكرواسون جُزءًا من أطعمة هذه المجموعة؛ وبها نسب عالية من الدهون والسُكريات؛ لذا فيجب الحذر عند إضافة المواد الدُهنية والسُكرية لهذه الأطعمة؛ لذا يُضاف نصف المقدار المُقرر استخدامه من الزُبد أو السمن النباتي عند إعداد أطعمة هذه المجموعة؛ ومنها المكرونة.**

**هُناك اعتقاد خاطئ بأن أطعمة هذه المجموعة تُسبب الزيادة في الوزن؛ ولكن الذي يُسبب الزيادة في الوزن هو ما يتم إضافته لهذه الأطعمة من زُبد وسمن نباتي وسُكر ودهون؛ وبخاصة المُستخدمة مع الدقيق في عمل المخبوزات.**

**المقدار المحدد تناوله**:

ينصح الهرم الغذائي بتناول من٦ . ١١ مقدارا من هذه المجموعة في اليوم الواحد؛ وتُحدد حسب كمية السُعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان؛ وتُترجم هذه المقادير على النحو التالي؛ أي المقدار الواحد منها ويُقاس عليها باقي أنواع أطعمة هذه المجموعة الغذائية: .

١. رُبع رغيف خُبز (٣١ جرامًا من الحبوب الجاهزة) المحفوظة.

٢. نصف كُوب من الحبوب المطهية؛ أو الأرز؛ أو المكرونة.

## ثانيًا: مجموعة الخضراوات

**أهميتها**:

تمد الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين أ؛ ج؛ والفولات؛ كما تمده بالمعادن مثل الحديد والماغنسيوم؛ وهى مجموعة قليلة في دهونها؛ ومصدر هام للألياف؛ وتُوجد أنواع مُتعددة من الخضراوات كما يلي:

١. خضراوات نشوية مثل البطاطس؛ والذُرة؛ والبسلة.

٢. بقوليات ومنها الفاصوليا؛ والحُمص.

٣. خضراوات ورقية مثل السبانخ؛ والبروكلى (نوع من أنواع القرنبيط).

٤. خضراوات ذات لون أصفر داكن مثل الجزر؛ والبطاطا.

٥. وأنواع أخرى من الخضراوات مثل الخس؛ والطماطم؛ والبصل؛ والفاصوليا الخضراء.

### النصائح التي يجب إتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

١. الإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء؛ والبقوليات أكثر من مرة في الأسبوع الواحد لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن؛ كما أن البقوليات تمد الجسم بالبروتينات وتحل محل اللحوم.

٢. الإقلال من استخدام المواد الدُهنية التي تُضاف للخضراوات على المائدة؛ أو أثناء طهيها.

٣. استخدام توابل قليلة في دهونها عند إضافتها للسلطة.

### المقدار المُحدد تناوله:

ينصح الهرم الغذائي بتناول ٣٠٥ مقدارا من هذه المجموعة في اليوم الواحد؛ وتُحدد حسب كمية السُعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان؛ وتُترجم هذه المقادير على النحو التالي:

١. نصف كُوب من الخضراوات الطازجة الورقية غير المطهية.

٢. نصف كُوب من باقي أنواع الخضراوات المطهية.

٣. ثلاثة أرباع كُوب من عصير الخضراوات.

## ثالثًا: مجموعة الفاكهة

### أهميتها:

تمد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من فيتامينات أ؛ ج؛ كما أنها قليلة الدهون والأملاح.

**النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:**

**١. تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها؛ لأن نسبة الألياف فيها أكثر.**

**٢. أن يكون عصير الفاكهة طبيعيًا ١٠٠ %؛ وغير مُضاف إليه عناصر أخرى.**

**٣. عليك بأكل الشمام والتوت بشكل مُنتظم لأنها غنية بفيتامين ج.**

**٤. الحذر من تناول الفاكهة المُجمدة؛ أو المُعلبة؛ والعصائر المُحلاة.**

**المقدار المُحدد تناوله:**

**ينصحك الهرم الغذائي بتناول من ٢ : ٤ مقدار من هذه المجموعة في اليوم الواحد؛ وتُترجم هذه المقادير على النحو التالي: عدد ١ تُفاحة متوسطة الحجم؛ أو موزة؛ أو بُرتقالة؛ نصف كُوب من الفاكهة المُعلبة أو المطبوخة؛ ثلاثة أرباع كُوب عصير الفاكهة.**

## رابعًا: مجموعة اللحوم؛ لحوم الطيور؛ الأسماك؛ الحبوب المُجففة؛ البيض والمكسرات

### أهميتها:

**تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والحديد والزنك؛ والفائدة التي تعود على جسم الإنسان من تناول أطعمة هذه المجموعة من الحبوب المُجففة والبيض والمكسرات تتساوى مع تلك التي تمدها بها اللحوم؛ كما ويُمكن أن تحل محلها.**

## النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

**١. تناول اللحم الخال من الدهون.**

**٢. انزع جلد الطيور عند تناول لحومها.**

**٣. عليك بالإكثار من تناول لحوم الأسماك؛ والفاصوليا المُجففة؛ والبسلة؛ وذلك لأنها تحتوى على دهون قليلة.**

**٤. إعداد اللحوم باستخدام أقل نسبة من الدهون.**

**٥. شي اللحوم وسلقها أفضل من تحميرها.**

**٦. الاعتدال في تناول المكسرات لأنها عالية في دهونها.**

**٧. عدم الإفراط في تناول صفار البيض لأنه يحتوى على نسبة كولسترول عالية؛ ويكفى تناول صفار بيضة واحدة ولا خوف من الإكثار في تناول بياض البيض.**

## المقدار المُحدد تناوله:

**١. ينصحك الهرم الغذائي بتناول ٣٠٢ مقدارا في اليوم الواحد؛ وتتغير النسب بتغير نوع الطعام؛ حيث أنه يُمكن الحصول على أوقيات من بيضة واحدة؛ والتي تُساوى أوقية واحدة من اللحم قليل الدهون عند الإفطار.**

**٢. شريحة لحم ديك رومي تزن أوقية في ساندويتش في الغذاء.**

**٣. شريحة من الهامبورجر المطهي الخال من الدهون تزن ٩١ جرامًا في العشاء؛ وتُترجم هذه المقادير على النحو التالي:**

أ . ٩٣ جرامًا من اللحم المطهي الخال من الدهون؛ أو لحوم الطيور؛ أو الأسماك.

ب . كُوب من الحبوب المُجففة المطهية.

ج . بيضة واحدة تساوى ٣١ جرامًا من اللحم الخال من الدهون؛ أو صدر دجاجة ذات حجم متوسط.

## خامسًا: مجموعة الألبان؛ والزبادي؛ والجُبن

**أهميتها:**

تُعتبر الألبان مصدرًا هامًا للبروتينات والفيتامينات والمعادن؛ كما أنها تمدنا هي والزبادي والجبن بالكالسيوم الهام جدًا للعظام.

## النصائح التي ينبغي إتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

**١.** اختر أنواع الجُبن القليل في محتواه الدُهني؛ وأيضًا الألبان قليلة الدهون مثل اللبن المُثلج؛ والزبادي المُجمد؛ والحلوى التي تُصنع من الألبان.

**٢.** تجنب تناول الجُبن عالي الدسم؛ والآيس كريم لأن بها كمية كبيرة من الدهون وبخاصة الدهون المُشبعة.

### المقدار المحدد تناوله من هذه المجموعة:

ينصحك الهرم الغذائي بتناول من ٢: ٣ مقدار من هذه المجموعة في اليوم الواحد؛ وتكون ٢ لغالبية الأشخاص؛ و ٣ للمرأة الحامل أو التي تُرضع من ثديها؛ والشباب المُراهقين حتى سن ٢٤ سنة.

٤ . نصف كُوب من اللبن أو الزبادي تساوي ٤٦ جرامًا من الجبن الطبيعي؛ وتساوي ٦٢ جرامًا من الجُبن المطبوخ.

٥ . تناول ٣١ أو ٤٦ جرامًا من الجُبن؛ و٢٤٨ جرامًا من الزبادي يساوى مقدارًا واحدًا من هذه المجموعة لأنها تمد الجسم بنفس كمية الكالسيوم والتي يُعطيها كُوب واحد من اللبن.

# أخطاء شائعة يقع فيها البعض

يعتقد البعض بأنه يُمكن استبدال اللحم بالجبن؛ والحقيقة أن ذلك خطأ وصواب في الوقت ذاته؛ وذلك لأنه في الجبن بروتينيات جيدة مثل التي توفرها اللحوم؛ كما يُمكن من وقت لآخر الاكتفاء بوجبة جُبن؛ ولكن جدير بالذكر أن في الجبن مواد دُهنية أكثر ولا يحتوي علي حديد.

يعتقد البعض أن في اللحوم البيضاء نسبة حديد أعلي من التي في اللحوم الحمراء؛ وهذا خطأ؛ ففي اللحوم الحمراء من ٣: ٤ ملليجرامات حديد لكل مائة جرام لحم بينما في اللحوم البيضاء من جرام إلي جرامين فقط؛ وكيلو البتلو غني جدًا بالحديد وأيضًا الأحشاء بصفةٍ عامة.

يرى البعض أن إلغاء وجبة يُساعد علي التخسيس؛ وهذا خطأ شائع؛ وذلك لأن الذي يحدث في هذه الحالة هو أننا نأكل في الوجبة التالية أكثر مما يجعل الجسم يختزن أكثر المواد الغذائية التي يمتصها.

# الغذاء وجمالك

إنَّ طبيعة الغذاء الذي يمتصه جسدك هي التي ستحدد مظهرك الخارجي وقوتك البدنية والنفسية ... إذًا عليك الآن عزيزتي حواء التخلص من عاداتك غير المسئولة بل غير المفيدة من أجل السير في عزم وجرأة وتحد في طريق جديد يسمح لك بأن تعيشي أنوثتك في شباب دائم لا يبتعد عن عبادة الله؛ وحُب زوجك الذي يعشق رؤيتك جميلة دائمًا ... كما يجب أن تُجددي صحتك في أي عمر كان وليس هناك ما يعوقك إلى الوصول إلى سن كبيرة ووجهك وجسدك مازال يشع بالشباب والحيوية ... وفي البداية يجب أن تعلمي أن كل لقمة نأكلها يمكن أن يكون لها فائدة أو يكون لها ضرر وسر عدم الشيخوخة بعد سن الأربعين عند كثير من الناس هو شيء سهل الوصول إليه؛ حيث يُمكنك الوصول إليه عن طريق الأكل بطريقة ذكية؛ فحُب الغذاء هو الذي يوصلك للنجاح لأننا سنتعلم معرفة القيمة الحقيقية لكل طعام فضلًا عن معرفة الطاقة الغذائية للفيتامينات والأملاح المعدنية الكامنة بالأعشاب؛ وفي البداية يجب أن تكون أول قاعدة لنا للحصول علي وجه جميل وشباب دائم هو أنه يجب علينا جميعًا الاهتمام بتناول هذه الأطعمة الخمسة العجيبة التي تُفيد أجسامنا بطريقة عجيبة وغريبة:

١ . خميرة البيرة. ٢ . اللبن المجفف الخالي الدسم.

٣ . اللبن. ٤ . نخالة القمح (الردة). ٥ . عسل قصب السكر.

# احذري الإجهاد

الإجهاد ... التعب بلا توقف ... عدم اختيار الغذاء المُناسب ... كُل ذلك يظهر على الوجه في صورة إرهاق؛ وعيون مُغلقة؛ وفم مُرهق؛ وهالات سوداء ... وبشرة مُرهقة تحتاج إلى النوم ... وللتوضيح سننظر لتلك السيدة التي ما يزال عُمرها ٣٠ سنة؛ وبالرغم من صغر سنها إلا أنها تشكو من أنها عصبية؛ وخاملة لا تستطيع أن تُؤدي واجباتها المنزلية؛ كما إنها سريعة الانفعال والغضب وسريعًا ما تجرح شعور زوجها؛ هذا كما إنها تشعر بتعب دائم ... وعندما استشرنا أحد الأطباء قال عن هذه المشكلة: . التعب عدو خطر وحاجز يجب إزالته نهائيًا ... ولو كانت هذه السيدة تتناول أغذية طبيعية مثل الخُبز الأسمر والسُكر غير المكرر ما تعرضت لمثل هذه الأعراض فالأشخاص المُرهقون دائمًا هم الذين يأكلون فقط خبز أبيض وأغذية مكررة ... وقد وجد أن العناصر الفاقدة للنسيج الحيوي خسرت فيتامين (B) الضروري للإنتاج غير المنقطع للطاقة خلال الطبخ المطول أو التكرير ولا يُمكن القضاء على التعب إلا إذا كان الجسم مُكتفيًا بشكل متواصل بفيتامين (B) هذا الفيتامين يسمح للجسم بتحرير الطاقة الموجودة في الأطعمة وبدونه تبقى راكدة غير مستعملة ... وإذا أرادت أي امرأة زيادة حيويتها مهما يكن عمرها فلتعمل على أن تكون أطعمتها غنية جدًا بفيتامين (B) عليها تناول كل يوم ثلاث ملاعق كبيرة أو أربع من خميرة البيرة على شكل

بودرة أو تضعها مع الحليب أو في عصير الفواكه أو الخضار.

سبب آخر قد تعاني هذه السيدة وهو النقص المفاجئ للسكر في الدم هذا النقص يعود إلى نقص في تناول الطعام أو قد تكون من تلك النسوة التي تمضي وقتها بعد الظهر في الركض وراء المشتريات.

وإلى الجميع هذه الوصفة لتفادي ما وصلت إليه هذه السيدة:

. لحم خالي من الدهن . خضار مطبوخة قليلًا . سلطة نيئة وحليب ولبن وبيض وجبنة وفواكه ... كذلك نجد الخل . ودقيق القمح . والعسل الأسود كما نجد زجاجات من زيت كبد سمك المرة . فيتامين (A) و (D) وحامض الأسكوربيك فيتامين (C) والكالسيوم والأملاح المعدنية واليود ...

ويجب ألا نُهمل من أصبح تناول الطعام هو شُغله الشاغل حيث يجب أثناء تناوله للوجبات وبين الوجبات أن يأكلون بعض الفواكه أو البسكويت مع الجبن ويشربون اللبن أو عصير الفواكه لتعويض ما يفقده الجسم ويجلب التوتر العصبي؛ إذًا إليك روشتة علاجك كي تحصلي علي شباب دائم؛ وتتلخص فيما يلي:

١ . غذاء مُتوازن ... بدون توتر . إرهاق . تعب.

٢ . الاسترخاء.

وهذا الاسترخاء يجعل قسمات وجهك بلا تشنج قسماتك هادئة مهما يكن عمرك؛ والاسترخاء يخدم الجسم جيدًا مهما يكن عمرك فالمرأة التي تتمتع بالسحر والجمال ليست الطبيعة وحدها هي التي أعطتها الجمال؛ فالمرأة الجميلة متوازنة . صحيحة . طبيعية . ناضجة لا تقلق . لا تتوتر . لا تنفعل.

تمددي ... نصيحة يجب أن تتبعها المرأة وسوف تصل على نتيجة مرضية . اجعلي لديك رغبة صادقة واتركي نفسك على سجيتها وعندئذ سوف تشعرين بأن عضلاتك استرخت بالغزيرة وقد نلاحظ أن هناك شبابًا يعملون ليلة كاملة بلا تعب ... وإذا تساءلنا عن سر ذلك فالإجابة تكون أن الإنسان مسترخ دائمًا حتى عمر معين من غير أن يلاحظ ذلك.

# جمال المرأة الخارجي وطُرق تحسينه

تسعى المرأة دائما إلى إبراز جمالها وأناقتها لتترك انطباعا جميلا لدى من حولها، ولكنها تقف حائرة ما بين حجابها وسترها وبين جمالها وزينتها، ولأن ديننا قد حافظ على المرأة وحماها وسترها، فإنه أيضًا حدد لها من محارمها من تستطيع إبراز زينتها أمامهم، وبخاصة زوجها وأليفها الذي يحيا معها، ويحب أن يراها على أجمل صورة، وأيضًا مجتمعات النساء حولها في العائلة حيث يتبارين دائمًا في ما يسمى بغريزة المرأة وحبها في أن تكون جميلة... ومتميزة.

ولإدراك هذا الجمال طرق عديدة وكثيرة، فكل مُنتج جمالي يسعى ليأخذ مكانا في حيز اهتمامات المرأة، فكل يوم تخرج علينا إعلانات بمنتج جديد تتحدث عن مزايا المنتج وتقلل من شأن منتجات أخرى لكن رغم كل هذه الإعلانات التجارية تظل المواد الطبيعية هي سر ومفتاح الإعلانات التجارية تظل المواد الطبيعية هي سر ومفتاح جمال المرأة ولأهمية هذا الموضوع نسرد بعض المواد الطبيعية ودورها في المحافظة على جمال المرأة ومن تلك المواد العسل الذي يعمل على نضارة البشرة ونعومتها وقوتها ويستخدم كقناع لمدة ساعة. وهناك الجلسرين الذي يوجد به مادة غنية تفيد في ترطيب البشرة الجافة والحساسة.

ومن تلك المواد أيضا الافوكادو وهي مادة لها تأثير قوي على البشرة حيث أنها ترطبها وتغذيها وتكسبها النضارة وإشراق وتمنع ظهور التجاعيد المبكرة وبجانب ذلك قد تغذي الشعر وتنعمه وتمنع سقوطه... ثم تأتي في المرتبة الرابعة خميرة البيرة وهي مادة مُفيدة ولها تأثير فعال وقوي على البشرة فهي تمنحها الصفاء والحيوية وتُستخدم في كثير من الأقنعة المنظفة والمقشرة لها والخميرة البيرة مُفيدة للبشرة الدهنية.

ويعد عصير الخيار من أهم المواد الطبيعية التي تساعد في تغذية البشرة وحمايتها من أشعة الشمس. وزيت الزيتون يعد أيضا من أهم الزيوت وأفضلها ويستخدم لدهن الشعر حيث أنه يقوي الشعر ويمنع تساقطه وينبت الشعر المتساقط ويستخدم في التدليك للبشرة وبجانب هذا كله فهو منعم لليدين والقدمين.

# احذري رش العطر على الرقبة

حذر عدد من الأطباء الإنجليز بلندن من رش العطر على طرفي الرقبة الذي قد يُؤدي إلى تكوين بُقع واضحة على بشرة الرقبة؛ وهذه البُقعة لا يُمكن إزالتها إلا بواسطة الليزر؛ ويُفسر الأطباء ذلك بكون بشرة الرقبة أقل سماكة وأكثر تحسسًا من أي منطقة أخرى بالجسم؛ وهي تتعرض لأشعة الشمس قبل الوجه التي تترك بصمتها وتُغير لون البشرة؛ ومادة الكحول في العطور ليست هي السبب وإنما زيوت الروائح... ولذلك ينصح الخُبراء باستعمال العطر في المناطق التي لا تتعرض لأشعة الشمس.

## طريقة تثبيت الكحل وجعله لا ينزل من مكانه

هُناك طريقة لا تجعل الكُحل ينزل على عينك فجربيها بنفسك؛ فإذا كُنتِ تُريدين من كُحلكِ ألا يسيح ولا يبهت ويظل أسود؛ فاحرقي الكُحل حرقًا خفيفًا بالولاعة؛ ثُم انتظري ثواني ليبرد؛ وبعدما يبرد ضعيه على عينيك وهكذا لا يسيل الكُحل من عينيكِ وهي طريقة مُجربة.

# الحناء علاج وزينة

وقد ثبت علميًا أن الحناء إذا وضعت على الرأس مدة طويلة إلى أن تتبخر فان المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروه الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات.

عُرفت الحناء مُنذ آلاف السنين واهتم به عدد من عُلماء العرب وهي نبات شجيري جذوره حمراء وأخشابها صلبة تحتوي على مادة ملونة تستعمل خضابًا للأيدي والشعر لتلوينهما وهي نباتات ذات رائحة مُميزة ويُوجد منها أصناف كثيرة مثل البلدي؛ والشامي؛ والبغدادي؛ والشاكية؛ والحناء البلدية هي أفضل هذه الأنواع؛ وهي نبات يعتمد على الزراعة ويتطلب وفرة الماء وورقها يُشبه ورق الزيتون إلا انه أكبر بقليل؛ وموطنها الأصلي في إيران والهند وهي ألان تزرع في بلاد كثيرة من العالم اشتهرت الحناء بعدة أسماء قديمة (حنة؛ حنا؛ حناء) وفي الشام (القطب) وأما في اليمن فكانت تُسمي (الحنون) وعند النوبة (الكوفريه) ولدى الإنجليز والفرنسيين **_ Henna _ acanan _ alba _ sonia iaw** ويُحكي أن رمسيس الأول أرسل بعثة للبحث عن بعض الأعشاب في آسيا فأحضرت له الحناء وقد استعملها الفراعنة في التحنيط والتجميل واستخراج العطور وانتقل ذلك إلى اليونان والرومان الذين كانوا يتخذون منها أكاليلهم الجنائزية.

# استعمالات الحناء

ارتبطت الحناء بالمرأة وزينتها؛ وذلك لأنها تُستعمل في التجميل؛ فيخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر للسيدات بالإضافة إلى استعمالها في أعمال الصبغة... وتُستعمل أزهارها في صناعة العطور؛ كما تُستعمل لتداوي الأمراض؛ ولها فوائد جمة؛ وقد وجه الرسول صلى الله علية وسلم إلى استخدامها لعلاج بعض الأمراض فقد روى الإمامان احمد وأبو داوود: . أن الرسول علية الصلاة والسلام ما شكا إليه احد وجعًا في رأسه إلا قال: احتجم، ولا شكا إليه وجعًا في رجليه إلا قال: اختضب بالحناء.

وتُستعمل عجينة الحناء في علاج الصُداع بوضعها على الجبهة وفي علاج تشققات القدمين وعلاج الفطريات المختلفة بالتخضيب بها وفي علاج بعض الأورام والقروح إذا عُجنت ووضعت عليها؛ وقد ثبت علميًا أن الحناء إذا وضعت على الرأس مُدة طويلة إلى أن تتبخر فإن المواد القابضة والمُطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروه الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون كما تعد علاجًا نافعًا لقشرة الشعر والتهاب فروه الرأس.

تُعد عجينة الحناء صديقًا لمن يُعانون بعض الأمراض الجلدية فتستخدم في علاج الإصابات الفطرية المسببة لأمراض الجرب الجلدية للإنسان والالتهابات التي توجد بين أصابع الأقدام الناتجة من نمو بعض الفطريات (حالات التينيا) كذلك تساعد على علاج تشقق أظافر أصابع الأيدي والأرجل كما تفيد في تطهير الجروح والإصابات المتقيحة.

واستخدمتها المرأة العربية كدواء لمنع تساقط الشعر وجفاف الجلد وتلوين الثياب والمنتجات وصناعة أنواع من الأدوية فإذا مزجت مع الخل البلدي أو القطران أو الشبة كانت لها استعمالات متعددة ويستخرج من أزهار الحناء وزينتها مادة جوهرية لصناعة بعض العطور ... ويتم تحضيرها بإضافة الماء البارد إليها لتغدو عجينة.

ولضمان الحصول على عجينة فعالة للحناء فإنها تُجهز في وسط حمضي إذ أن مادة "اللوز ون" المُلونة لا تصبغ في الوسط القلوي لذا يجب مزج معجون الحناء بالخل أو الليمون ومن ثم تُوضع على الرأس واليدين والقدمين.

# فن النقش بالحناء

نقش الحناء من أقدم فنون الزينة ارتبطت بالمناسبات السعيدة كمناسبات الزواج والأعياد لإضفاء أجواء من الفرح على أهالي العروسين وعلى الفتيات ... ولم يكن النقش على الجسد بمادة الحناء منذ القدم عفويًا أو عشوائيًا بل كان فنًا له أصوله وأدواته الخاصة وقواعده المتعارف عليها ... وتزايد اليوم الإقبال على هذا الفن الذي شاع حتى عند أولئك الذين لم يتعاملوا معه بفضل الأضواء الإعلامية التي أصبحت تسلط عليه.

# موعد مع الحناء

تشـهد حفـلات الـزواج والخطوبـة والمناسـبات الأخـرى إقبـالًا مـن الفتيات على نقش الحناء بصورة مختلفة والعروس أو الفتاة التي ترغب في النقش عليها أن تضرب موعدًا مع الحناء وتُحدد معها الثمن مسبقًا ولمعرفـة بعـض أسـرار هـذه المهنـة مـن أهلهـا كـان اللقـاء مـع (أم عثمـان) المتخصصة في نقش الحناء منذ ٣٠ عاما حيث تقول: انه لا يزال كثير من النساء يمارسن مهنة خضب رؤوس العرائس وأيديهن وأرجلهن ورسم النقوش عل أماكن محدودة من أجسامهن ويصاحب نقش الحناء بعض الترانيم الخاصة بالحناء وتُسمي "التحانين" وهي أشعار وأزجال بالعامية كانت تقولها أو ترانيم بها الحناية مع النساء.

## كيف تعرفين العطر المناسب لكِ

عزيزتي ... هل تعلمين أن شراء العطور له أصول؟ نعم إنها حقيقة يُؤكدها خُبراء العطور مُشيرين إلى أن معرفة العطر المُناسب لا يحتاج مِنك سوى وضع القليل من العطر على ظهر اليد أو أسفل اليد عند منطقة النبض ... ويذكر الخبراء بضرورة أن تنتظري حتى يتبخر العطر ثم استنشقيه دون إلصاق أنفك بيدك، بل دعي مسافة بين أنفك ويدك، وضعي في اعتبارك أنك أذا استنشقت العطر قبل أن يتبخر فستفقدين القدرة على التمييز بين العطور.

# ثلاثة طُرق تجعل بشرتك أجمل ما يكون

قد يكون سبب التورم الذي يظهر تحت العين بسيطًا كقلة النوم؛ أو كثرة النواح أو البكاء؛ أو لاحتجاز كمية من الماء بالجسم لأي سبب

إليك ثلاث طرق مُتوفرة بالمنزل لزيادة جمال ونظافة البشرة كما يلي:

## الطريقة الأولى: زيادة روعة وتألق البشرة

١ . 4 ملاعق كبيرة نشا. ٢ . 2 ملعقة كبيرة كُركم. ٣ . 5 ملاعق حليب سائل. ٤ . ليمونة واحدة.

تُوضع المُكونات على النار حتى تُجمد ثُم تُوضع على الوجه كالقناع لرُبع ساعة؛ وبعد ذلك تُغسل بالماء الفاتر؛ ثُم يُوضع على الوجه مُكعب ثلج من ماء الورد.

## الطريقة الثانية: تخفيف تورم العينين

قد يكون سبب التورم الذي يظهر تحت العينين بسيطًا مثل قلة النوم، أو كثرة النواح أو البكاء، أو لاحتجاز كمية من الماء بالجسم لأي سبب، وقد يتعلق كذلك بوجود مرض بالكلية؛ كما يُمكن العمل على زوال هذا التورم بالمُداومة على عمل كمادات للجلد المُتورم بهذه العجينة.

**المكونات:**

**١. أوراق نعناع طازجة. ٢. شرائح خيار طازجة ٣. أوراق كزبرة.**

**٤. أوراق شاي.**

**تُخلط هذه المُكونات مع بعضها البعض؛ وتُفرم لعمل عجينة مُتماسكة.**

## الطريقة الثالثة:

**لتنظيف البشرة اغلي البطاطس حتى تُصبح قابلة للهرس (احترسي من حرقها) ثُم اهرسيها في صحن مع قليل من اللبن الرائب وملعقة من النشا (نشا الذُرة) وبذلك تُصبح مُتوسطة لا مائية ولا غليظة؛ ثُم افرديها على وجهك أول مرة لرُبع ساعة كُل أسبوع ومن ثم ٢٠ دقيقة وهكذا حتى يتعود وجهك إلى أن تُصبح لمُدة ساعة وستجدين الفرق.**

# علاج تشقق الأَظافر

ادهنـي أظـافرك والجلـد المُحـيط بعصـير الليمـون وزيـت الزيتـون الصـافي مـرتين فـي اليـوم لمُـدة عشـرة أيـام ... وتتكـون الأظـافر بشـكل أساسـي مـن بـروتين الكيريـاتين ونسـبة عاليـة مـن الكبريـت؛ وكُـل البـروتين الذي تتناولينه من مصادر الطعام يتكسر في جسمك ويذوب بالبروتينات الموجـودة في الجسـم (الحوامض الأمينيـة) ويُسـتخدم في بنـاء وإصـلاح العضلات والأعضاء الأخرى التي تحتاج للبروتين كالشعر والأظافر.

أما البروتين الزائد فيتم تخزينه في الجسم على شكل دهون ... وبطبيعة الحال تختلف أظافر اليدين عن أظافر القدمين في أمور كثيرة؛ حيث تنمو الأظافر من الجذر الموجود تحت نهاية الظفر من الأسفل وهي المنطقة الوحيدة الحية في الظفر؛ أما الجُزء الظاهر فهو الجزء الميت؛ ولهذا السبب لا تُؤلم عملية قص وتقليم الأظافر ... وللحفاظ على أظافرك دون تشقق استخدمي هذه الوصفة: .

ادهني أظافرك والجلد المُحيط به بعصير الليمون وزيت الزيتون الصافي مرتين باليوم مُدة عشرة أيام مع مُراعاة غسل اليد بعد مرور ساعتين من دهنها بالماء الفاتر.

# أقنعة من الخيار للحفاظ على بشرتك

إن استخدام هذا القناع يمنح البشرة الصفاء والنعومة ... وللبشرة الباهتة يكفي توزيع قطع الخيار الدائرية على وجهك، وتركها ٢٠ دقيقة.

احتواء الخيار على مجموعة فيتامينات لاسيما فيتامين B - A يجعله عاملًا هامًا في المحافظة على جمالك، لأنه علاج فعال لتخفيف التجاعيد في الكبر، وإزالتها في الصغر ... فلكي تصنعي مزيج يُحافظ على نعومة البشرة الجافة يلزمك 20 قطعة خيار طازج غير مقشر 21 ليتر زيت زيتون.

## طريقة التحضير:

انقعي قطع الخيار مع الزيت لمُدة ٨ أيام، ثُم صفيه واستخدمي زيته في التدليك؛ وهذا المزيج يُحافظ على نعومة البشرة الجافة.

## لتحضير لوسيون الخيار يلزمك ما يلي:

١ . خيارة واحدة. ٢ . 3 ملاعق فزلين. ٣ . 3 ملاعق زيت زيتون.

## طريقة التحضير:

قطعي الخيار ودعيه جانبًا لمُدة ٣ ساعات؛ ثُم اعصريه وامزجيه مع ٣ ملاعق زيت زيتون، ونظفي الوجه بالقليل منه يوميًا.

## لتحضير قناع بذور الخيار الجافة يلزمك ما يلي:

١ . 3 ملاعق من بذور الخيار الجافة. ٢ . علبة كريم طازج.

## طريقة التحضير:

اسحقي بذور الخيار؛ ثُم امزجيها مع الكريما، وضعيها على الوجه، والعُنق لمُدة نصف ساعة مع مُراعاة الاسترخاء، ثم أزيليه بالماء الفاتر، وجففيه برفق.

إن استخدام هذا القناع يمنح البشرة الصفاء والنعومة للبشرة الباهتة؛ ويكفي توزيع قطع الخيار الدائرية على وجهك، وتركها ٢٠دقيقة.

# هل الشمس صديقة لبشرتك.. أم عدوة؟

قيل أن القليل من الشمس مُفيد للبشرة، لكن الكثير منها قد يحرق بشرتك ويغيرها، عنصر الحماية من الشمس يشكل العناية الفضلى من الأشعة الضارة، وفي الوقت نفسه لا يعيق رغبتك بالحصول على اسمرار جذاب إذا رغبت في لون أسمر جذاب؛ فيمكنك استعمال مستحضرات الاسمرار الذاتي عوضًا عن التعرض لفترات طويلة للشمس.

إذًا تعرضت مرتين لحروق عميقة من الشمس قبل عمر الثامنة عشرة يزداد خطر تعرضك لا قدر الله لسرطان الجلد مرتين، وفعالية الكريمات الحاجبة لأشعة الشمس صالحة لمدة عام فقط، لذا تحققي من تاريخ المستحضرات لأنك بعد عام لن تحصلي على نفس نتيجة الحماية، واعلمي جيدًا أن الشفاه تحترق بسرعة فالفم هو أكثر مناطق البشرة حساسية فهو يتأثر بسرعة ويحترق بسهولة لذلك عليك حماية شفاهك بمرهم الشفاه بدرجة حماية ١٥ SBF.

واستخدمي درجة حماية أعلى في كريم النهار "٣٠ درجة" وإذا تعرضت لفترات طويلة للشمس لاسيما أثناء مُمارسة التمارين الرياضية، وانتبهي أيضًا ليديك من تأثير الشمس واستعملي كريما خاصا لحمايتهما كي تُحافظي على بشرتك مُشرقة صحية.

واحرصي على استخدام المنظف أولًا بأول وحاولي دائمًا اختيار النوع المناسب لبشرتك بالمكونات والنكهة التي تحبينها، فالبشرة الدهنية تحتاج دائمًا لجل منظف خال من الزيوت لا يحرق بشرتك، أما البشرة العادية فيفضل استعمال صابون أو رغوة منظفة والبشرة الجافة تحتاج لمنظف كريم؛ واحرصي دائمًا على تلطيف بشرتك لأن الملطف يشكل خطوة إضافية نحو بشرة نظيفة بالكامل، أما في الطقس الحار والرطب فالبشرة الدهنية أو العادية تحتاج لسائل قابض للأنسجة يحتوي على عشبة الهاماماليس، كما يمكنك استعمال فوط تنظيف الوجه الجاهزة وهو الوسيلة الأفضل لإزالة ماكياجك عندما تكونين خارج المنزل.

أما البشرة الجافة أو العادية في الطقس الجاف فتحتاج لملطف خال من الكحول مع ترطيب البشرة باللوشن المرطب حيث يحتوي على عنصر حماية من الشمس وفي المساء استعملي كريما لمحيط العين.

## قواعد وأسس يجب معرفتها لغسيل الشعر

لا شك أنه من الأمور التي تُضفي الجمال والحُسن على المرأة هو مدى جمال وترتيب شعرها؛ وقد تقضي المرأة الأوقات الطويلة في ترتيبه ورعايته لزوجها الحبيب وتقلق عندما تُلاحظ زيادة في تساقطه أو تغيرًا في مظهره ... ومن أهم العوامل التي تُؤثر على جمال شعرك طريقتك لغسيل شعرك، لأن القواعد الأساسية تُحافظ عليه وتحميه، والغسيل الخاطيء المُتكرر ضار جدًا بصحة شعرك، وبعض أهم نصائح تغذية شعرك هي كما يلي: .

١ . أنهي حمامك دائمًا بماء بارد خاصة على شعرك.

٢ . تأكدي دائمًا من إزالة بقايا الشامبو والبلسم من شعرك.

٣ . قد تحتاجين إلى تغيير مستحضرات الصيف في الشتاء.

٤ . لا تقتربي من الحرارة ومصادرها فالحرارة تجعل شعرك يتأكسد ويخف لمعانه ويبدو متعبًا وجافًا.

٥ . لا تبقِ شعرك ملفوفًا بالمنشفة بعد الحمام لفترة طويلة.

٦ . لا تمشطي شعرك وهو مبلول.

٧ . لا تضعي البلسم على الجذور بل اكتفي بوضعه على الأطراف.

٨ . لا تفركي جلد رأسك بأظافرك بل افعلي ذلك بأطراف الأصابع.

**٩ . عند تجفيفه بالمنشفة لا تفركيه بقوة.**

**١٠ . غسل الشعر يوميًا.**

**١١ . عند غسل الشعر انحني إلى الأمام لأن هذا الوضع يساعد فروه الرأس على تجديد دورتها الدموية.**

**١٢ . يُمكنك سيدتي غسل الشعر يوميًا إذا كان من النوع القصير أو الخفيف حيث يكون عُرضة للدهون والأوساخ بشكل أسرع من العادي؛ وذلك لأن فروة الرأس تقوم بإفراز دهون بشكل أسرع مع الشعر القصير والخفيف.**

**١٣ . غسل الشعر مرة لمرتين في الأسبوع.**

**١٤ . الشعر الجاف والمصبوغ يُفضل التقليل من عدد مرات غسله حتى لا يكون عُرضة للجفاف بشكل أكبر.**

**١٥ . غسل الشعر مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.**

**١٦ . إذا كان شعرك طويلًا كثيفًا أو مُموجًا يُمكنك أن تغسليه من مرتين لثلاث مرات في الأسبوع حسب الحاجة، فهذه النوعية من الشعر تكون عرضة للجفاف بشكل أكبر لأن فروة الرأس تحتاج لمجهود أكبر لتوصيل الزيت لأطراف الشعر؛ وقد نقوم بغسله قبل أن يصل الزيت إلى الأطراف؛ لذلك يُفضل تركه بعض الوقت حتى تمنحي شعرك الفرصة لليونة الطبيعية.**

# دليلك في تلوين الشعر

تغيير لون الشعر ليس بالأمر السهل لدى بعض السيدات ممن يقعن في مطب التردد والحيرة، فتدور أسئلة عديدة في الذهن مثل هل أصبغ شعري، وأي لون يتناسب مع شخصيتي؟ ما هو تأثير لون بشرتي وعيني على اللون الذي اختاره لشعري وكيف أجعل لون شعري الرائع يدوم طويلًا ليستمتع به زوجي ... وما هي طبيعة العناية الخاصة التي يحتاجها الشعر المصبوغ؟ وما أهمية الحناء الطبيعية في صبغ شعري؟

فشعرك سيدتي هو تاجك ويُعبر عن شخصيتك ومظهرك؛ فمن المُستحسن أن تقصدي الصالون وتطلبي نصيحة أخصائية التجميل لاختيار لون مُناسب لشعرك طبقًا للون بشرتك وعينيك ... وإذا أردت أن تخفي الشعر الأبيض بطريقة جيدة فاستعملي "الهاي لايتس" وتجنبي اللون الأسود فهو منهي عنه لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: . غيروا هذا بشيء واجتنبوا السواد. (أخرجه مُسلم).

غيروا هذا: . أي البياض في الشعر. كما أن اللون الغامق أو الأحمر غير مُناسبين كونهما غير أقرب للطبيعي، وكذلك يُمكنك اختيار نوع من الأصباغ التالية حسب رغبتك ... وتنقسم الأصباغ إلى الأصباغ الدائمة والأصباغ شبه الدائمة؛ أما الدائمة فهي من أكثر أنواع الأصباغ شيوعًا وأقواها تأثيرًا على الشعر، ويستعمل في تصنيعها عنصران كيماويان هما

بروكسيد الهيدروجين والأمونيا اللذان يعملان على اختراق الشعر وانتزاع الصبغة واستبدالها باللون الجديد، تدوم هذه الأصباغ إلى أن يعاود الشعر النمو من الجذور وتحتاج إلى إعادة صبغ بعد ٤ إلى ٦ أسابيع ... بيد أن الأصباغ شبه الدائمة عادة ما تكون ألطف من الأصباغ الدائمة وتلوين الشعر من دون الحاجة إلى الأمونيا وتدوم من ٦ إلى ٨ أسابيع وتبهت تدريجيًا مع غسيل الشعر ... وهذه الأصباغ المؤقتة تحوي تشكيلة من المُنتجات التي تحسن لون الشعر وتشمل أنواعًا من الشامبو والكوندشن مع منعشات ومنظفات وجميعها تهدف إلى ترك طبقة لونية تستقر مؤقتًا على سطح الشعر وتدوم من ٦ إلى ٨ غسلات بالشامبو.

الشعر المصبوغ يحتاج إلى استعمال منتجات مخصصة لرعايته، والتي ينصح به خبراء التجميل استعمال شامبو وكوندشنر من النوع المخصص لتعزيز اللون وحمايته وانتعاشه ... كما أن الغذاء الصحي المتوازن الغني بالفيتامين ب له دور كبير في الحفاظ على الشعر المصبوغ، وهذا الفيتامين يوجد في الحبوب الخالصة والبيض واللحوم العضوية مثل الكبد والكلى وغيرها وهي أغذية تلعب دورًا حاسمًا في الشعر ونموه ... وللحصول على شعر صحي عليك بالتدليك الخفيف لجلد الرأس والشعر الجاف ودهنه بزيت اللوز وتركه لمدة ساعة ثم غسل الرأس جيدًا واحرصي على استبدال الفرشاة بمشط مطاطي ذي أسنان متباعدة فهو بمشط الشعر ويمس جلد الرأس بلطف ويبقى شعرك معافى وبراقًا ... والحنة هي مسحوق الأوراق المجففة وتستعمل للتزين وصبغ

الشعر وتقوية جلد الرأس وكانت الحنة تستعمل في الماضي كمبرد لفروة الرأس عند إصابة الشخص بالصداع عبر خلطها بالماء، وهي تستخدم كذلك لتغذية الشعر وتنميته وتكثيفه وتغيير لونه فتعطيه ألوانًا كالأسود والبني والأحمر، ولتحقيق أفضل النتائج هناك زيوت وخلطات مختلفة تساعد على إعطاء اختلاف في اللون... وثمة نساء يستخدمن عند خلط الحنة الشاي أو الزعفران أو البيض وغيرها للتحكم باللون.

وعن دور الحنة في علاج تساقط الشعر – وهي مشكلة معظم النساء في عصرنا الحاضر – فالحنة مغذ رائع لفروة الرأس وبصيلات الشعر إذا تم خلطها بمجموعة من الأعشاب والزيوت الطبيعية ويمكن أن يزود هذا الخليط بكمية من اللبن أيضًا. ولكن ننصح بعدم استخدام الحنة أكثر من مرة واحدة في الشهر لأنها من الأعشاب الحادة القوية.

# وصفات طبيعية لإزالة تجاعيد الوجه

هل ترغبين في أن يكون وجهك صبوحًا موردًا يحمل علامات الشباب والحيوية خاليا من التجاعيد؟! إذا كانت إجابتك بنعم فيمكنك الحصول على كل ذلك عن طريق اتباع بعض الوصفات الهامة التي نقدمها إليك. من تلك الوصفات غسل الوجه بعصير الليمون مرتين أسبوعيًا، كما يمكنك عمل كمادات من عصير المشمش ووضعها على الوجه فتنقيه وتقويه. أما إذا كانت البشرة جافة فتدلك بزيت اللوز لتطريه وتنقيه، ولتقوية جلد الوجه يدهن بعصير الأناناس ويستخدم أيضا مسحوق الأرز مع بودرة التلك لتطرية الجلد وامتصاص العرق.

ولتنشيط الجلد وإشراق لونه وإزالة التجاعيد منه اهرسي بضع حبات من الفراولة وادهني بها وجهك قبل النوم وفي الصباح تغسل بماء البقدونس؛ ولإزالة البقع الحمراء والطفح الجلدي من الوجه يغسل بعصير الكرات مع الحليب.

عزيزتي المرأة ... للعناية بالبشرة وتقويتها يمكنك استعمال عصير العنب لغسل الوجه بواسطة قطعة من القطن وتركه لمدة ربع ساعة حتى يجف ثم يغسل بماء فاتر مع إضافة القليل من بيكربونات الصودا ... ولعلاج البقع السوداء والحبوب والبثور وللحصول على وجه مشرق يغسل الوجه بعصير البقدونس صباحًا ومساءً لمدة أسبوع وذلك بغلي

قبضة من البقدونس في نصف لتر ماء لمدة ربع ساعة يراعى استعماله فاترًا.

كما يمكنك غسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح فيعمل على نعومة الجلد وكذلك يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين وأماكن التجعدات لتزول مع تكرار المعالجة كما يمكنك رش مسحوق بذور الفاصوليا فوق جلد الوجه لتنقيه والمحافظة على نضارته وإشراقه.

# مشاكل القدمين

شيء يدعو إلى القلق والضيق أن يكون لقدميك رائحة، فرائحة القدمين هي أول المشاكل التي يضيق منها صدر الإنسان، ولا شك أن للعرق دورًا أساسيًا فيها. وبما أن عرق القدمين نتيجة طبيعية لأداء المجهود أو تناول الطعام أو ارتفاع درجة الحرارة سواء كان هذا الارتفاع في حرارة الإنسان نفسه أو في حرارة الجو المحيط به ... ويُزيد من حدة هذه الحالة ارتداء الحذاء لفترة طويلة من الوقت خاصة إذا كان الجورب من ذلك النوع الحديث ذي المقاس الثابت بكل الأقدام وهكذا يكون العرق والحذاء الضيق والجوارب التي تضغط على القدم وبلا تهوية... كل هذه العوامل تؤدي إلى نشاط البكتريا والفطريات التي تحدث رائحة يكرهها الشخص نفسه ويشمئز منها مخالطوه، وأوضح مثال على ذلك ما تسميه قدم الرياضي في هذه الحالة يظهر فطر التينيا بين الأصابع خاصة الإصبع الصغير والتي تليها وتكون النتيجة التهابا جلديا محدود المحيط أبيض السطح، وقد يحدث شق في ثنية الجلد بين الإصبعين وقد يكون للعرق نفسه رائحة تسبب المضايقات والوقاية من تلك الحالات هي النظافة وكثرة الاغتسال وخاصة باستعمال أنواع معينة من الصابون والمساحيق المضادة للروائح الكريهة ... أما العلاج الداخلي فهو علاج الإمساك وعسر الهضم ثم تجنب الإفراط في أكل الأشياء التي قد تزيد من رائحة العرق مثل الفجل والكراث، وتزداد المتاعب إذا

كان العرق غزيرًا ورائحته كريهة وكان ذا لون خاص فاللون يلفت الأنظار، وقد يكون نتيجة لتراكم بعض الأوساخ أو البكتريا أو الفطريات الموجودة في ثنيات الجلد، كما يكتسب بعض اللون من تعاطي بعض الأدوية ذات اللون الخاص وقد ينشأ اللون من صبغة الملابس ذاتها وخاصة في حالة الجوارب والعلاج معرفة سبب العرق ومحاولة تفاديه لكي يصبح العلاج أسهل ونتائجه أدعى للثبات والاستقرار.

# العين وجمالها

العين عنوان جمال المرأة وإراحتها تلعب دورًا مُهما في حيويتها وصحتها، لكن الكثيرون يتصورون أن العين تحصل على كل ما تحتاج إليه من راحة أثناء النوم، لكن هذا غير صحيح لأن العين ترتاح إذا ما كانت في حركة، وبمعنى آخر ليس أسوأ للعين من أن تحدق أي تنظر إلى شيء مدة طويلة؛ لذلك النصيحة هنا هي أنه خلال القراءة أن تحول نظرك من الصحيفة أو ما تقرأه من وقت إلى آخر، وإذا كنت جالسة أمام الكمبيوتر افعلي نفس الشيء، أي أن تغمض العين من وقت لآخر وهناك تمرينات لتقوية العين ومنها ما يلي:

انظري إلى شيء بعيد ثم انقلي نظرك على شيء قريب وكرري هذه العملية عدة مرات، كما يمكنك النظر على أعلى شيء ممكن أن تريه بدون تحريك الرأس ثم حولي نظرك إلى الأسفل، وكرري ذلك عدة مرات ثم انظري إلى أقصى نقطة جهة اليمين ثم حولي نظرك دون تحريك الرأس إلى أقصى نقطة جهة اليسار، ثم حركي مقلة العين في حركة دائرية إلى أعلى اليمين ثم إلى اليمين ثم إلى أسفل ثم إلى اليسار ثم إلى أعلى... كرري ذلك عدة مرات وحركي مقلة العين حركة دائرية عكس عقارب الساعة.

عزيزتي حواء.. للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر قواعد، كثيرًا ما يتساءل البعض كم من الوقت يمكننا الجلوس أمام الكمبيوتر والإجابة في غاية البساطة فطالما أنت مستريحة وعينك غير متعبة فيمكنك الجلوس كما تحبين ولكن بطبيعة الحال لمدة معقولة فالجلوس أمام شاشة الكمبيوتر ساعات طوال يؤدي حتمًا إلى إرهاق العين ولهذا فيحسن راحة العينين ولو لعدة دقائق. ونُقدم لك هذه النصائح الهامة للحفاظ على عينيك ولتصبح دائمًا جميلة وجذابة، فيجب عليك مراعاة النظافة العامة المستمرة، ومعنى ذلك أنه لا يجوز مطلقًا أن تنامي دون أن تغسلي عينيك جيدًا بالماء والصابون لإزالة كل أثر لأي مادة غريبة أيًا كانت ولا تستعيري أدوات التجميل من أحد مهما كانت صلة القرابة. ولا تسمحي لأحد باستعمال أدواتك فقد تنتقل إليك أي عدوى عن طريق الفرشاة أو القلم، وحاولي دائمًا أن يكون استعمالك لمستحضرات التجميل في أضيق الحدود وبحذر شديد بحيث تعطين أكبر فرصة لراحة الجفون، واحرصي على اختيار الأنواع الجيدة من مستحضرات التجميل واشتريها من المحالات المضمونة وامنحي عينيك الراحة بالنوم الكافي؛ فالعين المجهدة تكون أكثر عرضة للمرض. وإذا لاحظت ظاهرة غريبة على العين كالاحمرار أو الدموع أو الأكلان أو القشور فعليك إيقاف استعمال أدوات التجميل فورًا وغسل العين جيدا بالماء عدة مرات ثم استشارة الطبيبة.

عزيزتي الزوجة .. اعلمي جيدًا أن الإمساك من العوامل التي تؤثر على التهاب الجفون فاهتمي بعدم إصابتك بالإمساك ولا تقربي عينيك من الكتاب عند القراءة أو الكتابة؛ بل احتفظي بمسافة معقولة مع مراعاة قوة الإضاءة فالضوء الخافت يسبب الإجهاد للعين وقد يصيبها بالحول أحيانًا. ولا تستخدمي قطرة العين باستمرار فقد تسبب تقلصًا في الشعيرات الدموية مما يؤذي العين، وعليك بحماية عينيك من أشعة الشمس المبهرة لأنه قد دلت بعض الأبحاث أن ضوء الشمس الشديد يسبب مرض الكتاراكت "المياه البيضاء" أي تتأثر شفافية عدسة العين؛ لذلك من الأفضل أن تلبسي نظارة شمس خاصة في ضوء الشمس الباهر فنظارة الشمس تكمل أناقتك وخصوصًا في الصيف، واعلمي جيدًا أن اختيار إطار النظارة الشمسية يتوقف كثيرًا على الذوق الشخصي وعلى شكل الوجه ... والنظارة الشمسية إذا كانت مصنوعة من خامة رديئة فهي تعوق النظر؛ لذلك عليك اختيار العدسات ذات اللون الغامق ويفضل البني أو الأخضر أو الرمادي المدخن وتأكدي من خلوها من العيوب والخدوش ... وأخيرًا لا تستمعي إلى نصائح الصديقات والجارات في استعمال أي نوع من القطرات أو المراهم دون استشارة الطبيبة.

# من أجل جمال عينيكِ

تتعرض العين للتعب أو الإرهاق والإجهاد؛ ونُقدم لكِ عدد كبير من الحلول الجيدة التي تُفيدها؛ وهي كما يلي:

## علاج التورم تحت العينين:

أوراق النعناع الطازجة؛ وشرائح الخيار الطازجة؛ وأورق الشاي الأخضر؛ حيث تُخلط جميعًا مع بعضها البعض؛ وتُفرم لعمل عجينة مُتماسكة؛ وتُستخدم ككمادات للجلد المُتورم.

## لعلاج تجاعيد حول العينين:

ملعقة عسل نحل؛ وعدة نقاط من زيت اللوز؛ حيث يُسخن العسل ويُضاف إليه نقاط من زيت اللوز ويُترك ليبرد؛ ثُم يُوضع على المنطقة التي بها تجاعيد؛ وبعد نصف ساعة يُزال المزيج بقطعة قُطن مُرطبة بنقيع البابونج الفاتر؛ مع مُراعاة استخدام هذه الوصفة لمُدة أسبوع على التوالي.

## لعلاج بياض العينين:

تُعمل كمادات من البطاطس فور ظهور أي لون غير طبيعي لمُدة أسبوع فقط؛ أو استخدمي عصير الخيار مُضافًا إليه نقاط من الليمون.

## لإزالة الهالات السوداء حول العينين:

كمية من زيت اللوز؛ تُضاف علي رُبع ملعقة صغيرة من النعناع؛ ثُم تُدهن المنطقة المُصابة لمُدة أسبوع.

## علاج انتفاخ العينين:

عمل كمادات مغلي البابونج أو البقدونس بعد الغلي الجيد؛ ويُترك ليبرد تمامًا؛ ثُم يُوضع على العين.

## لنضارة العين:

يُستخدم عصير التُفاح والجزر الطازج المُضاف اليهم ماء الورد؛ وذلك بوضع السوائل السابقة بفنجان قهوة صغير وتُفتيح العين عدة مرات فيه؛ حيث تعمل هذه الحمامات على زيادة رطوبة العينين والابقاء عليهما في حالة نضارة وجاذبية.

## علاج العيون المُجهده:

١٠٠ جرام ماء ورد؛ بالإضافة إلي ١٠٠ جرام منقوع مغلي أوراق البابونج؛ ويُستخدم ثلاث مرات يوميًا في قطنة ويُوضع على العينين.

# أسرار مُكافحة عجز البشرة

تُعتبر أشعة الشمس هي العدو رقم واحد للبشرة؛ وهذه الأشعة تُصيب بشرتك بأضرار بالغة؛ ولا ينجم هذا الضرر من حمامات الشمس على المسابح والشواطىء فقط وإنما ينجم عن التعرض المُتكرر والمُتقطع والمُتراكم لأشعة الشمس ولو لدقائق قليلة على فترات مُتباعدة؛ وذلك مثلما يحدث عندما نجلس في السيارة أو قُرب النافذة؛ أو نتجول في الشارع.

أكد العلمان أن نسبة ٨٥ % من التجاعيد والبُقع التي تحدث بالجلد تحدث بسبب أشعة الشمس التي تعرضنا لها مُنذ سنوات وبخاصة أثناء الطفولة؛ وإليكِ عدد من النصائح الهامة كي تُحافظين على بشرة نضرة وشابّه: .

## ١ ـ الوقاية من الشمس:

ابتعدي عن أشعة الشمس بين الساعة العاشرة صباحًا إلي الرابعة عصرًا؛ وذلك لأنها تكون مُؤذية بشدة في هذا الوقت؛ وإن لزم الأمر فأرتدي قُبعة ونظارة شمسية؛ وضعي واقي شمسي؛ ولاحظي أن أغلب الواقيات الشمسية تفقد الكثير من فعاليتها لدى تعرضها للحرارة كما يحدث في حقيبة اليد أو السيارة أو الشاطىء.

### ٢ ـ ابتعدي عن التدخين:

يُؤدي التدخين إلى قبض الأوعية الدموية للبشرة مما يُقلل الأكسوجين في البشرة ويجعلها تبدو كأنها مريضة؛ هذا بالإضافة إلي ظهور التجاعيد حول الفم واصفرار الأسنان واللثة والأظافر؛ وانبعاث رائحة كريهة بالفم.

### الضغط النفسي Stress:

يُؤدي الضغط النفسي إلى قبض الأوعية الدموية بالقلب والبشرة؛ لذا ابتعدي عن الأشخاص المُنغّصين لحياتك؛ ومارسي الرياضة بانتظام للحفاظ علي بشرتك نضرة وجذابة.

### قلة النوم:

النوم ضروري جدًا كي تكون البشرة نضرة؛ وقلة النوم تُؤدي لشحوب البشرة مما يُؤدي إلي ظهور الهالات السوداء حول العين؛ وهبوط بشرة الوجه.

### خففي القهوة والشاي:

تُزيد القهوة والشاي من إدرار البول مما يُجفف الجلد ويسلبه الفيتامينات الهامة؛ ويُؤدي للأرق وقلة النوم وازدياد التوتر.

## اشربي عشر أكواب ماء يوميًا:

استبدلي القهوة وعصير الفواكه المليء بالسُعرات الحرارية بالماء البارد؛ وبخاصة في فصل الصيف.

## اتبعي التغذية الصحيحة:

ابتعدي عن الوجبات السريعة والسُعرات الحرارية الزائدة؛ وأكثري من الخُضر والفواكه الطازجة (وليس العصير)؛ وبالطبع ابتعدي عن الكحولات الضارة بالصحة والمُحرمة شرعًا؛ حيث إنها تؤدي إلى ظهور تمزق بالأوعية الشعرية الدموية الدقيقة بالجسم الموجودة أسفل بشرة الوجه.

يعتقد الكثيرون خطأً أن أهم العيوب الجمالية مع التقدم في السن هو زيادة الوزن أو تساقط الشعر أو هبوط الصدر أو تهدل البطن ولكن الواقع أن خبراء التجميل يُجمعون على أن المُحافظة على جمال البشرة هو أهم عامل للمُحافظة على الجمال أو لإعادة الجمال المفقود؛ واتباع برامج اعادة الصحة الجلدية يضمن بقاء البشرة نضرة وخالية من العيوب طوال العمر؛ ولا يتطلب الأمر سوى مُستحضرين فقط هُما الواقي الشمسي بالنهار؛ ومُجدد البشرة في المساء؛ وهذا أفضل وأجمل وأرخص من وضع المساحيق التجميلية لإخفاء العيوب.

# مُكافحة حب الشباب

إليكِ عدد من النصائح الهامة التي تجعلك تُكافحين حب الشباب الذي يؤرق جمالك؛ ويضر ببشرتك أشد الضرر:

١ . اغسلي وجهك مرتين يوميًا وبخاصة إذا كُنتِ من النوعِ الذي يتعرق كثيرًا.

٢ . استعملي الواقيات الشمسية الآمنة لجلدك؛ والمكياج الخالي من الزيوت التي لا تسد مسامات بشرتك.

٣ . نظفي فُرشاة المكياج وإسفنجة البودرة بالماء والصابون مرتين أو ثلاث مرات يوميًا؛ وذلك لأنها تنقل الجراثيم (عدوى ذاتية).

٤ . أبعدي يدك عن وجهك؛ فاليد تحمل جراثيم مجهرية؛ ومن الضروري عدم وضع اليد على الذقن عند الاستماع أو التأمل؛ كما يجب غسل اليد بعد مُلامسة النقود لما تحمله النقود من آلاف الجراثيم الضارة بصحتك عمومًا.

٥ . يجب إزالة المكياج بأكمله قبل النوم.

٦. يجب تغيير غطاء السرير والوسائد مرتين في الأسبوع على الأقل.

٧ . لا تجعلي سماعة الهاتف تُلامس وجهك؛ ونظفي سماعة الهاتف بالكحول ثلاثة مرات أسبوعيًا.

٨ . اغسلي فوطة الوجه بالصابون يوميًا.

# نصائح لجمال لشرتك

تحلم البنت الصغيرة بحلم الزواج ما أن تحس بأنها أنثي؛ وما أن تتزوج حتي تتمتع بكامل حريتها في استعمال الماكياج وأدوات الزينة وغيرها لزوجها العزيز؛ وبمجرد دخولها بيت الزوجية حتي ينتابها الخوف من تسارع السنوات وتأثيراتها على جمالها؛ وفي الثلاثينيات تزيد مشاعر الخوف لديها؛ وعند بلوغها سن الأربعين فإنها تدخل رسميًا المرحلة التي تبدأ فيها عقارب الزمن بحفر أخاديدها على وجهها بشكل سريع فسن الأربعين سن حرجة؛ فبمجرد أن تدق باب المرأة؛ تتعالى نواقيس الخطر؛ وينتابها القلق من زحف الخطوط التعبيرية التي تتحول إلى خطوط واضحة تؤثر على نضارة بشرتها وجمالها؛ لكن مع قليل من الاهتمام والعناية يُمكن أن تتعايش المرأة مع كل سنوات عمرها بسعادة وطمأنينة؛ وتُضيف أن أبسط النصائح هي الإكثار من شُرب الماء؛ وذلك لأن البشرة مثل الزهرة تحيا بالماء وبدونه تذبل؛ وبجانب الماء هُناك عدة خطوات تضمن تألقًا وحيوية للبشرة؛ وهذه الخطوات هي كما يلي:

١. تجنبي استخدام الماء الساخن على البشرة؛ واستعيضي عنه بالماء الفاتر على أن تشطفي الوجه بماء بارد في الأخير.

٢. تفقد البشرة الكثير من الرطوبة في مرحلة الأربعينات؛ لهذا يُنصح باستخدام قناع من العسل بشكل مُنتظم؛ وذلك لأنه يُحافظ على

رطوبة البشرة ويحميها من الجفاف؛ وكذلك استعمال الجلسرين؛ وذلك بوضع نصف ملعقة كبيرة منه مع كوب من الليمون المعصور؛ ذلك لأن استعمال الجلسرين وحده يُسمر لون البشرة؛ ولكنه مُرطب جيد ويُمكن استعماله يوميًا مع الليمون؛ وذلك لاحتوائه على فيتامين (سي) وستُلاحظين بعد فترة قصيرة أن بشرتك أصبحت أكثر ليونة وحيوية ونعومة.

**٣.** البشرة تُقاوم جاذبية الأرض ولذلك تلاحظين أن الوجه يبدو مُترهلًا ليلًا عنه بالنهار؛ لذا حاولي أن تسترخي كُل ست ساعات مع تدليك وجهك بحركات خفيفة وبطريقة صحيحة لأنه رغم أهميته فإن القيام به بصورة خاطئة وعنيفة يُؤدي إلى ترهل الوجه؛ وتنظيف عميق للبشرة مرة شهريًا؛ وذلك حتى تفتح مسام الوجه؛ وتستطيع البشرة أن تتنفس.

**٤.** أكثري من شُرب الينسون الغني بالأستروجين الطبيعي فهو من شأنه أن يُعيد الحيوية لك؛ وكذلك الشاي الأخضر كونه مُضادًا قويًا للتأكسد.

**٥.** أكثري من شُرب حليب الصويا؛ فهو يحتوي على نسبة عالية من البروتين؛ وذلك لأنه يُقوي عضلات الوجه والجسم.

**٦.** لتنظيف البشرة بشكل عميق ومُساعدة خلاياها على التجدد احرصي على وضع كريم يحتوي على مُرشحات عالية للحماية من أشعة الشمس فوق البنفسجية.

**٧.** وضع كمادات دافئة ثُم باردة من شيح البابونج «الكاموميل» حول عينيك فهو يُساعد في التخلص من الاحتقان والانتفاخ؛ كما أن تناوب عمل الكمادات الباردة يُنشط الدورة الدموية اللازمة لتغذية تلك المنطقة.

**٨.** ابتعدي عن العوامل المُؤكسدة للخلايا؛ وهي عوامل قد تجعلك عُرضة للالتهابات والفيروسات والأمراض السرطانية مثل: التدخين أو الرياضة العنيفة الزائدة على قُدرة الجسم. وفي المُقابل أكثري من تناول الأغذية المحتوية على مضادات التأكسد مثل التوت البري والعنب الأحمر والفراولة والكريز؛ والفاكهة المائلة للون البنفسجي أو الأحمر؛ وذلك نظرًا لاحتوائها على الأنثوسيانيدات التي تمنع تكسر الكولاجين في البشرة والمفاصل والشرايين والأوردة؛ وكذلك الجزر والبطاطا الحلوة نظرًا لاحتوائها على البيتاكاروتين؛ والجرجير والأسماك الدهنية.

**٩.** احرصي على تناول الأسماك؛ وبخاصة سمك الماكريل والسردين والسلمون لاحتوائها على مادة أوميجا ٣؛ والخميرة وهي تحول الغذاء إلى وقود للتفكير فتحول الأحماض الدهنية إلى ناقلات عصبية؛ وتناول ملعقتين يوميًا منها يمد الجسم بنسبة ٨٦ % من فيتامين ب١ و ٥٦% من النسبة المطلوبة من فيتامين ب٣؛ كما أنها غنية بالحديد والكروم والبوتاسيوم والماغنسيوم؛ إلا أنها غير مرغوبة لمرضى النقرس وحصوات الكلى.

١٠. ابتعدي قدر المُستطاع عن السجائر أو الشيشة (النرجيلة) فهي من ألد أعداء البشرة؛ وذلك لأنها تُؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية؛ ومن ثم تقليل الدم الواصل للجلد مما يُعيقه عن تأدية وظائفه؛ ومع الوقت تُصبح البشرة غير قادرة على تكوين خلايا جديدة؛ وهذا يُزيد من نسبة المواد السامة في خلاياها؛ وعدم القُدرة على التخلص من المواد المُتأكسدة الضارة؛ فتُصبح باهتة شاحبة مُتجعدة ومُرهقة.

# علاج البشرة المُرهقة

هناك عدة طرق لعلاج البشرة هي كما يلي: .

١ . كريم التنظيف.

٢ . مساج الوجه.

٣ . تعريض الوجه للبُخار لمُدة عشر دقائق.

٤ . استعمال السكراب لإزالة القشور الزائدة على البشرة.

٥ . يُستعمل سائل مُذيب للدهون (Disicry station solution) وطريقة التحضير وعمل كمادات منه لوضعها على المناطق الدهنية.

٦ . استعمال قابض (لوسيون) (فرشز منعش) في حالات البشرة الجافة وللبشرة الدهنية (ستراخيت).

٧ . استعمال القناع (الماسك) المُلائم لنوع البشرة الدهنية (قناع الطين) الجاف؛ زهرة البابونج.

٨ . استعمال الكريم الواقي.

## طريقة تحضير قناع للبشرة الجافة

٨٥ جم شاي أخضر؛ و٨٥ جم جليسرين؛ و١٤ جم بكنج بودر جاف تُستخلص من قشر لب التُفاح؛ وتوجد جاهزة في الصيدليات؛ وتُستعمل لتجعل العجينة سميكة؛ وتُخفق جميعًا وتُوضع لتجمد قليلًا؛ ثُم تُترك على الوجه لمُدة من (١٥: ٢٠ دقيقة).

## بعض الأقنعة الممكن استخدامها للبشرة

- **قناع شمع العسل**: وهو من الأقنعة التي تُكون طبقة سميكة (beel-off) ولها فائدة بأنها تمنع تبخر الكريم المُغذي الموجود في الطبقة التي قبلها؛ وبذلك تدخل كمية مُناسبة داخل البشرة.

- **قناع الطين**: تخفف الزيوت وتُساعد على تقشر الخلايا الميتة.

- **زيت اللوز**: يُضاف إلى الأقنعة؛ وهو مُفيد للبشرة الجافة.

- **ماء الورد**: له فائدة في تنشيط البشرة (فرش مُنعش) يُستعمل مُلطف.

- **التوت البري**: يُوضع بين طبقات الشاش ويُستعمل كمُلطف ومُنشط للبشرة.

- **الليمون**: حامض ولا يُستعمل للبشرة مُباشرة.

- **الموز**: يُستعمل للبشرة الجافة والحساسة ويترك البشرة ناعمة.

- **الأفوكادو**: غني بالفيتامينات والزيوت للبشرة الجافة والحساسة.

- **البطاطا البيضاء**: تُوضع بين طيات القماش وتُستعمل للبشرة الدهنية والتي يُوجد بها حبوب؛ ويُمكن استعمالها لمنطقة حول العينين.

- **بياض البيض**: يُخفق؛ ويُزيل الأوساخ من الجلد؛ ويُستخدم لجميع أنواع البشرة.

- **اللبن والمايونيز**: تُستعمل كمُرطب لجميع أنواع البشرة؛ ومفعولها المُنظف يترك البشرة تشعر بالانتعاش.

- **عسل النحل**: مُنشط ومُرطب للبشرة.

- **الشعير المطحون والخميرة**: يُعتبر من الأقنعة المُنشطة.

# بريق ولمعان بشرتك في فصل الشتاء

يكثر في فصل الشتاء انتشار الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية؛ وعدد كبير من الأمراض التي تُؤدي في النهاية إلي جفاف البشرة؛ وفصل الشتاء يُشكل مُعضلة لدى كثير من الناس وذلك لأنه يجعلهم يشعرون بجفاف بأيديهم؛ وبمنطقة الشفتين والوجه حيث تُصاب تلك المناطق بالتشقق؛ وتختلف نسبة التشقق من شخص لآخر حسب نوع وطبيعة البشرة؛ ويكون الأمر أكثر ازعاجًا لدى النساء وبخاصة أنه يُؤثر على البُعد الجمالي لديهن؛ لذا نُسلط الضوء على أساليب حماية البشرة بالشتاء والأساليب التي يجب اتباعها عند ازدياد برودة الطقس:

**١ ـ الاستحمام:**

مرة يوميًا يُعتبر من أبرز عوامل العناية بالجلد؛ وينبغي فعل ذلك في الشتاء أيضًا. ولاحظي أنه يجب تقليل استخدام الصابون وعند الرغبة باستخدامه فالأفضل استخدام صابون لطيف (غير قوي)؛ والأفضل من ذلك استخدام المُنظفات المُطهرة خصوصًا؛ والتي تحتوي على مستوى الحموضة والقلوية المعروف باسم ph؛ يجب أن يكون ٥,٥ تمامًا كمستوى رطوبة الجلد؛ فهي مُفيدة جدًا. كما يجب أن تتجنبي الصابون الجاف (المحتوي على ألوان وروائح مُعطرة) ووضع الكريم المُرطب فورًا بعد الاستحمام والتجفيف؛ وذلك لأن هذا يُساعد على الاحتفاظ بالرطوبة في الجسم؛ وأيضًا استخدام الماء الفاتر في الإستحمام.

## ٢ ـ الترطيب:

يُعتبر اختيار المُرطب الجيد من أكثر الخطوات أهمية للعناية بالبشرة في فصل الشتاء؛ كما يعتمد اختيارك للمُرطب على نوع بشرتك وسنك؛ وإذا كان لديك حالات مُعينة مثل حب الشباب فالبشرة العادية هي التي ليست جافة جدًا ولا دهنية جدًا ولكن تُحقق الترطيب الطبيعي المُتوازن؛ وفي هذا النوع من البشرة يُفضل استخدام مُرطب ذي قاعدة مائية وهو يُعطي شعورًا بسيطًا بالترطيب؛ وهذه المُرطبات عادة ما تحتوي على دهون خفيفة الوزن مثل كحول الاستيل أو مُكونات مُشتقة من السيلكون مثل سيكلوميثيلون.

كي تستعيدي للبشرة الجافة الرطوبة يُنصح بمُرطب ذي قاعدة دهنية ثقيلة والتي تحتوي على اليوريا أو جليكول البروبيلين وهي مواد كيميائية تُساعد على الاحتفاظ برطوبة البشرة؛ ويُفضل استخدام الدهون الثقيلة في هذه الحالة حيث أن لها قوة بقاء أكبر من الكريمات؛ وهي أكثر فاعلية لمنع الماء من التبخر من البشرة.

أما البشرة الدُهنية فهي عُرضة لحب الشباب؛ وبالرغم من كونها دُهنية إلا أنها لا تزال بحاجة للرطوبة وخصوصًا بعد استخدام مُنتجات العناية بالبشرة التي تُزيل الدهون وتُجفف البشرة بالاضافة إلى ذلك فإن مُرطبًا خفيفًا يُمكن أن يُساعد في حماية البشرة بعد الاستحمام.

أما البشرة الحساسة فهي ذات قابلية لمهيجات البشرة والاحمرار والحكة والطفح الجلدي؛ لذا يُنصح باستخدم مُرطب لا يحتوي على

مُسببات الحساسية مثل الألوان الصناعية؛ أو الروائح؛ وأن تكون مُصممة للبشرة الحساسة؛ وللحصول على أكبر قدر من الرطوبة يُنصح بالتالي:

١ . استخدم مُرطبًا يُناسب نوع بشرتك ويجعلك تشعر بالنعومة قد تحتاج لأن تُجرب عدة مُركبات ذات مُركبات مُختلفة قبل أن تجد ما تُريد.

٢ . تذكري أن التكلفة ليست لها علاقة مُحددة بالفاعلية؛ فالمُرطب غالي الثمن لا يعني أنه أكثر فاعلية من المُنتج الرخيص.

٣ . ضعي المُرطب في الحال بعد الاستحمام؛ وجففي بشرتك حتى تُصبح جافة؛ ثُم ضعي المُرطب في الحال لتُساعدي في احتجاز الماء في سطح الجلد.

٤ . ضعي المُرطب على يديك وجسمك كُلما احتجت؛ وضعي بعد الاستحمام وقبل التمارين في الطقس البارد؛ وفي كُل مرة تغسلين فيها يديك؛ فيديك أكثر تعرضًا للعناصر الكيماوية والصابون أكثر من أي جُزء من أجزاء الجسم.

٥ . لا تستخدمي أي كريمات ثقيلة على وجهك؛ فإذا لم يكن لديكِ جفاف شديد بالبشرة فيُمكن ان تستخدمي الكريم ذا القاعدة الدهنية والثقيل على قدميك وساقيك ويدك؛ وذلك لأن هذه الأماكن تكون أكثر جفافًا؛ كما يُنصح باستخدام جهاز مُرطب في المنزل وهو عبارة عن جهاز كهربائي ينشر رذاذ الماء سواء البارد أو الحار لكي يُعطي

المكان رطوبة أو يُحافظ عليها؛ ومُعدل الرطوبة في المنزل يجب أن يبقى ما بين ٤٠: ٥٠ %؛ كما يُفضل أن تبقى حرارة المنزل ما بين ٦٨ و٧٥ درجة فهرنهيت (٢٠: ٢٤ درجة سليزيوس).

## ٣ ـ العناية بالشفتين:

تحدث تشققات الشفاه في جميع فصول السنة مع العلم بأن فصل الشتاء هو الفصل الأكثر الذي تحدث فيه هذه الظاهرة؛ فتشقق الشفاه يُحدث آلامًا مُبرحة ومُحرجة للبعض؛ وغير مُريحة وتُؤثر في طريقة الكلام والأكل والشُرب؛ كما تُوجد العديد من طُرق العلاج لتشقق الشفاه؛ وهذه المُنتجات تحتوي على مُكونات تُساعد في علاج التشققات مثل مُنتجات حماية الجلد والمُرطبات ومُسكنات الألم والمُنتجات المقاومة لأشعة الشمس؛ وتحتوي مُرطبات الشفاه على مادة البترولاتم وزبدة الكاكاو؛ وشمع النحل.

ويُنصح باستخدام مُرطب الشفاه الذي يجعلها رطبة ويمنعها من الجفاف وهذه هي المُواصفات الثلاث لمُرطب الشفاه الجيد:

١ . أن يكون له خواص مُرطبة جيدة.

٢ . أن يكون حاجزًا ويحمي الشفاه من الهواء.

٣ . أن يحتوي على فيتامين e ليُعطي مرونة جيدة.

٤ . العناية باليدين والاصابع: إحدى مشكلات الشتاء الكبيرة هي اليدان الجافتان والاصابع المتشققة وتكون المشكلة أسوأ إذا ما كان

الإنسان يقوم بالكثير من أعمال المنزل أو إذا كان عمله يتطلب مُلامسة الماء أو المواد الكيماوية لفترات طويلة. فاستخدام الماء بكثرة يجعل الجلد يفقد رطوبته بسرعة. لذا يُنصح بتجفيف اليدين برفق بمنشفة بعد غسلهما مُباشرة واستخدام كريم ليحمي اليدين والأصابع من الطقس الجاف والبارد في الشتاء؛ ويُنصح باستخدام الكريمات وليس اللوشن حيث إن اللوشن يمتص إلى داخل الجلد بسُرعة؛ وهذا سوف يفقد الحاجز الواقي المطلوب.

### ٥ ـ العناية بالأظافر:

يُنصح بالمُحافظة على أظافر اليدين رطبة ومنعها من التقصف؛ وإحدى الخطوات الهامة للعناية بالأظافر شتاءً هو الإقلال من التعرض للماء؛ وكُلما قل التعرض للماء كُلما كان الأمر أفضل؛ وكذلك يُنصح بارتداء قفازات واقية أثناء القيام بأعمال المنزل. ووضع مقوٍ للأظافر بعد التأكد من عدم تشكيله عازلًا يمنع وصول الماء أثناء الوضوء؛ وأخذ الفيتامينات المُقوية للأظافر المحتوية على الكالسيوم والبيوتين.

### ٦ ـ العناية بالشعر:

إذا كان هُناك زيادة مُفرطة في إفراز الدهون في فروة الرأس والقشرة يُنصح باستخدام الشامبوهات الطبية التي تُساعد على التخفيف من الحالة؛ واختيار الشامبوهات التي لا تُسبب جفاف في فروة الرأس.

### ٧ـ الواقي الشمسي:

لا تنسى استخدام واقي الشمس حتى في حالة وجود غيوم؛ فأشعة الشمس تخترق السُحب وتصل إليكِ؛ لذا فاستمري في استخدام الواقي الشمسي المُحتوي على spf 20؛ أو أكثر؛ والذي يحمي من الأشعة تحت البنفسجية؛ وهذه خطوة مُهمة في نظام العناية اليومية بالبشرة؛ ويكثر في فصل الشتاء انتشار الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية والحساسية الدهنية وحب الشباب؛ كما يُنصح هُنا بسرعة العلاج مما يجعل الآثار أقل والاستجابة أسرع.

تلك النصائح سابقة الذكر تُمكنك من الحفاظ على بشرة صحية وجلد سليم خلال فصول السنة المُختلفة؛ وبخاصة فصل الشتاء؛ لذا فالأستئناس برأي الطبيب المُختص واتباع النصائح والإرشادات الطبية المطلوبة تحافظ على صحتك وصحة بشرتك لفترات طويلة جدًا.

# جمال العُنق

العُنق عضو مُهم في جسم المرأة؛ ولابد أن يحظى بالعناية والإهتمام من تنظيف وتدليك وتجميل؛ ولإكتمال جمال الوجه والإهتمام به وظهوره بصورة شابة نضرة لابد من تجميل العُنق؛ وذلك لأنه العضو المُكمل والمُتصل بالوجه؛ فوجه جميل لا يعني شيئًا ولا يظهر جماله أصلًا مع عُنق مُترهل حيث يغلب عدم جمال العُنق في ظهوره على جمال الوجه؛ ويعتمد جمال العُنق على عدة عوامل هي:

١ . مدى الإهتمام به وتدليكه وترطيبه بالكريمات المُرطبة.

٢ . الجلسة غير الصحيحة تُؤثر تأثيرًا بليغًا على جمال العُنق؛ وذلك بأن تجلس المرأة مُنكبة على وجهها وتغرس بذلك عُنقها بين كتفيها مما يتسبب في تهدل جلد العُنق والذقن المُزدوجة مما يُسبب الحزوز في العُنق والتكتلات الشحمية.

٣ . تُؤثرالمشية الصحيحة بجعل القوام مشدودًا وليس مُترهلًا؛ ولا مُتمايلًا أثناء المشي؛ كما يجب أن يكون العُنق مُرتفعًا لأعلى من أجل التمتع بعُنق طويل شاب؛ وأيضًا لسلامة العمود الفقري.

٤ . يُساعد على صلابة العُنق بالتهدل أيضًا والتعود على النوم فوق وسادة عالية ومحشوة بحشوة قاسية.

٥ . خير علاج لعُنق وظهر مُتعب هو النوم مُستلقية بدون وسادة على ظهرك فوق سرير مسطح الفراش بدون سُست؛ والنوم بدون وسادة تحت الرأس.

٦ . لا تُرهقي عنقك بلبس السلاسل الذهبية على الدوام؛ وذلك لأن الذهب مع العرق والغُبار يسبب اسوداد الجلد بفعل عملية التأكسد.

٧ . لابد من الإهتمام بنظافة العُنق مرة يوميًا بالماء والصابون بليفة خشنه وليست اسفنجية لتدليك العُنق.

٨ . لا تعتمدي على ترطيب عُنقك بالماء فقط بل يلزم دعكه يوميًا.

٩ . بعد دعك العُنق عليك بتجفيفه بمنشفة وتدليكه بها لتحريك الدورة الدموية.

١٠ . يجب تعويض العُنق بالمادة الدهنية المفقودة عن طريق دهنه بالكريمات المرطبة.

# تدليك الوجه

عُرف التدليك مُنذ زمن طويل حيث يُؤدي إلى استرخاء العضلات ويقوي البشرة ويخفف من الإجهاد ويُنشط الدورة الدموية؛ وعند عملية التدليك لابد من الإسترخاء التام مع ضرورة تفادي شُرب المنُبهات مثل الشاي والقهوة.

**تدليك الوجه:**

كي تقومي بتدليك جيد للوجه اتبعي الخطوات التالية: .

١ . **الجبين**: دلكي من وسط الجبين حتى فروة الرأس؛ وأعيدي التدليك ٣ مرات لمدة ٣٠ ثانية.

٢ . **العينان**: دلكي مُحيط العينين بطريقة التربيت؛ ثُم ضعي إصبعك بين عينيك واضغطي قليلًا عليهما.

٣ . **الذقن والرقبة**: اضغطي على خط الذقن صعودًا نحو الأذنين وقومي بنفس الحركة للرقبة.

٤ . **الخدان**: اضغطي براحة يديك على حدود الفكين تصاعديًا حتى هالات العيون؛ قومي بتربيت خفيف على وجنتيك وأنهي التدليك بضغط خفيف على الأنف.

٥ . **الأنف والشفتان**: اضغطي بأصابعك على جهتي الأنف وعلى حدود الشفتين.

# مُستلزمات العناية بالوجه في النهار

تتعرض بشرة الوجه بالنهار للعديد من العوامل البيئية الضارة كالتلوث؛ والتعرض لأشعة الشمس؛ والتدخين؛ والعقاقير؛ هذا إضافة للضغوط النفسية كالقلق؛ والأرق؛ والإرهاق؛ مما يستلزم نظامًا مُتكاملًا لحمايتها كما يلي: .

## ١ ـ تنظيف البشرة:

وهي الخطوة الأولى للحصول على بشرة خالية من الشوائب عبر إزالة الغبار عنها والأوساخ؛ هذا بالإضافة إلى بعض بقايا المُستحضرات والمكياج؛ وهي خطوة تُساعد على إعداد البشرة لإمتصاص مُستحضرات العناية بالوجه؛ وعملية التنظيف تتم بواسطة الصابون الطبي المُخصص للوجه؛ أو الحليب؛ أو اللوسيون.

## ٢ ـ كريم الترطيب:

تُعتبر الكريمات من أهم العوامل المُساعدة في الحفاظ على بشرة شابة؛ طرية؛ ندية؛ فهي تواجه أشعة الشمس والحرارة التي تجعل البشرة جافة.

### ٣ ـ كريم العين:

هي خطوة وقائية للمُحافظة على المنطقة الحساسة المُحيطة بالعين؛ وذلك لمنع ظهور الهالات السوداء والجيوب؛ والتخفيف من حدة الثنايا والتجاعيد.

### ٤ ـ كريم النهار المُغذي:

يُساعد كريم النهار على تغذية البشرة وحمايتها من أشعة الشمس والتلوث؛ هذا بالإضافة إلى إزالة الخلايا الميتة عن سطحها؛ أو منحها مظهرًا أملس مُشعًا خاليًا من اللمعان.

### ٥ ـ الواقي الشمسي:

من أهم المُستحضرات الواجب إستعمالها في النهار؛ وهو ذو تركيبة خاصة؛ حيث يُغلف البشرة ويحميها من أشعة الشمس الضارة؛ وبخاصة من الأشعة فوق البنفسجية (UVA) المُسببة للشيخوخة المُبكرة؛ وتلف الخلايا؛ ويُفضل استعماله طوال فصول السنة.

# برنامج مُتكامل للعناية بالبشرة

إليكِ عزيزتي هذا البرنامج اليومي المُتكامل الذي سيُفيدك ويُفيد جلدك حيث يُمكنك اللجوء إليه إذا احتجت إليه:

**١- التقشير**: ويُنصح بإستعماله مرة في الأسبوع؛ وذلك لإزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة وتهيئتها لإمتصاص المُغذيات والمُرطبات.

**٢-الماسك**: وهو يُنشط البشرة المُتعبة التي تفتقر إلى الحيوية حيث يُنظفها ويشدها ويُجدد خلاياها ويمنحها الأكسوجين.

**٣- المُستحضرات المُقاومة للشيخوخة (Anti-Rides)**:
هي كريمات صباحية تُقاوم الأكسدة والتلوث والغبار؛ وهي هامة لكبار السن؛ هذا بالإضافة لبعض المُستحضرات التي تُستعمل بحسب فصول السنة مثل (حمضيات الفواكه) (Acide de Fruits) وهي التي يُنصح بإستعمالها في الخريف والشتاء لتجديد البشرة وشدها؛ ولترطيبها في الربيع والصيف.

**٤- واقي الشمس**: قُلنا سابقًا أن وضع واقي الشمس هام جدًا؛ وذلك لأن الشمس كما نعرف جميعًا تُؤذي البشره وتُسبب لها التجاعيد المُبكرة؛ وعندما نتجه للسوق نحتار ونقول دائمًا ما هي درجه الحمايه المُلائمه من الشمس لنوع مُعين من البشره؛ فجميعنا يعلم أن تأثر البشرة

بأشعة الشمس يختلف من بشره الشقراوات عن البشره الإفريقية؛ وإليكِ عزيزتي درجة الحماية المطلوبة لكُل نوع من البشره:

* البشرة التي تلتهب بسرعة بفعل أشعه الشمس ونادرًا ما تكتسب اللون البرونزي تحتاج لعامل حماية (spf) من (٢٥: ٣٠)؛ والبشره البيضاء التي تلتهب بسهولة تحتاج لحماية من (٢٠: ٢٥)؛ والبشره البيضاء التي تكتسب اللون البرونزي ولكن تلتهب من الشمس تحتاج لحماية من (١٥: ٢٠)؛ والبشرة القمحية التي تكتسب اللون البرونزي بسرعة ونادرًا ما تلتهب من الشمس تحتاج من (١٠: ١٥).
* البشره الأسيوية الصفراء وبشرة بلاد الشرق الأوسط وبعض بشرات ذوي الأصل الأفريقي التي نادرًا ما تلتهب من الشمس تحتاج إلى (٦: ٨)؛ والبشره السوداء التي لا تلتهب أبدًا من الشمس ولكن أشعتها تُعجل ظهور التجاعيد عليها تحتاج من (٤: ٨).

# انفعالات البشرة وعلاجها

كُل انفعال أو مرض يضهر على البشرة يعمل علي تغير لونها؛ وتُصاب بالبُقع البيضاء والبُنية والبثور؛ فإذا كان لونها رمادي فهو علامة علي التوتر والأرق؛ وإليك طرق علاج للبشرة المُرهقة:

## لعلاج البشرة المُرهقة:

خُدي حمامًا واستعملي فيه الماء البارد والساخن بالتناوب لبضع دقائق وذلك لتنشيط الدورة الدموية؛ وهدا يمنحكن قدرًا كبيرًا من النشاط؛ ثُم قومي بعمل قناع من عصير الفواكه للوجه والعُنق؛ ويُترك ٥ دقائق؛ ثُم يُشطف بالماء الدافيء.

## لعلاج البشرة المجهدة:

دلكي البشرة بمُستحضرات مُنشطة؛ ثُم اغسلي وجهكِ بالماء البارد؛ ودلكيه بليفه ناعمة؛ ثُم أعصري قليل من الجزر ووزعيه على البشرة واتركيه لخمس دقائق؛ ثُم اغسلي وجهكِ جيدًا.

## البشرة الداكنة:

تحتاج البشرة إلى تقشير بواسطة مُستحضرات خاصة مصنوعة من حمض الفواكه؛ ثُم دلكي وجهكِ بالمستحضر في حركات دائرية؛ كما يُمكنك تجربة حمام البُخار؛ فهو يعمل على تنقية الجلد ويُخلصه من الشوائب.

## للبشرة الحمراء:

احمرار البشرة ناتج من انفعال شديد؛ وللتخلص منه استخدمي مُرطب جيد لإنعاش الجلد والإقلال من الاحتقان؛ ثُم اعتمدي على عملية تدليك كاملة لتهدئة الأعصاب؛ ويُمكنك تجربة قناع مُلطف ومُرطب للبشرة لمُدة عشرين دقيقه.

## هل الجلد يتأثر في سن المراهقة والبلوغ؟

باستثناء أشهر الحمل الأربعة الأولي فإن مرحلة البلوغ هي الأعظم تطورًا ونموًا في حياة الإنسان فحتى المقلتين تتمددان تحت وطأة الارتفاع الجديد لمستويات الهرمونات في الدم ... وهذه المستويات لا يمكنها إلا أن تؤثر في الجلد أو البشرة الدهنية أو الزيتية هو مشكلة مراهقية كبرى. فهي تصيب الصبيان والفتيات على السواء.. ومعظم حالات حب الشباب تعالج اليوم بالتتراسيكلين ولكن لا تتوقعي نتائج سريعة فقد تمر ثلاثة أشهر وأحيانًا أكثر بكثير قبل أن تلمسي التحسن .. ومن الضروري أن تراعى النظافة التامة فإن كان لديك حب الشباب أو يميل جلدك إلى التزيت. اغسليه مرتين في اليوم وضعي عليه قابضًا متوسط القوة مثل "قشرة الخيار" ولكن بدون وضع اللبن؛ سن البلوغ هو الوقت الأفضل لتأسيس أولويات جمالك.

# تأثر بشرة الجلد بالمواد الكيماوية

تتميز البشرة الجافة بالجمود وتشعرين عند الغسل حتى لو استعملت ألين أنواع الصابون كما أنها تتقشر وتتشقق بسهولة وتتأذى من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية وتزيد من بروز التجاعيد مع أنها ليست السبب في حدوثها ... ومُعظم أنواع الجلد تبدو أكثر جفافًا مع التقدم في السن إذ يخف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقدارًا أقل من الزهم (مادة دهنية) الأمر الذي يضعف الحاجز المانع لفقدان الرطوبة الطبيعية وبما أن الجلد يفقد مقدارًا أكبر من الرطوبة حين يكون الجو حارًا والرطوبة منخفضة فيجب أن يحمي الجاف جيدًا في فصل الصيف.

لهذا يجب أن تتبعي الآتي:

١. يجب أن تستعملي مرهمًا واقيًا من الشمس ذا أساس زيتي لحماية وجهك؛ هذا بالإضافة إلى مرطب جيد للحفاظ على الرطوبة الداخلية قد الإمكان.

٢. من المهم استعمال السائل المُرطب في فصل الشتاء؛ وذلك لأن التدفئة المركزية قادرة على إحداث التأثير نفسه.

٣. استحمي مرة في اليوم.

**٤. استعملي مقشرًا خفيفًا للجلد مثل الحبوب النباتية المركزية قادرة على إحداث التأثير نفسه.**

**٥. استعملي مقشرًا خفيفًا للجلد مثل الحبوب النباتية الخاصة بالاغتسال مرة في الأسبوع؛ ورطبي جلدك باستمرار.**

**كقاعدة عامة: كُلما انخفضت الرطوبة وجب استعمال مرطب كثير الزيت.**

## ماسكات جميلة لعلاج مشاكل جلد البشرة

أرجو أن تنال هذه الماسكات والخلطة إعجابكن:

١. **قناع العسل بالخضار**: اسلقي جزره واحدة، وبعد ذلك اهرسيها جيدًا مع ملعقة من العسل؛ ثُم ضعي القناع على وجهك واتركيه ساعة؛ هذا القناع يُساعد على شد البشرة؛ وإزالة التجاعيد.

٢. **قناع المسامات الواسعة**: اخلطي أربع ملاعق ماء وملعقة نشا وملعقة ماء ورد؛ وضعي الخليط على النار ليُصبح المزيج كثيفًا؛ ثُم أزيليه من النار وضعيه ليبرد؛ وضعي القناع علي وجهك لمُدة ٢٠ دقيقه.

٣. **قناع إزالة البقع البنية**: اخلطي ثلاث ملاعق لوز مطحون؛ مع ثلاث ملاعق زيت لوز؛ وملعقتين عسل؛ مع ملعقتين لوز طازج؛ ضعي المزيج على وجهك؛ واستمري بدعكه لمدة عشر دقائق لأن ذلك يساعد على تجديد البشرة وإزالة الخلايا الميتة.

٤. **قناع الخيار باللبن**: طبعًا جميعنا نعرف النتائج المذهلة لهذا القناع، فضعي نصف خياره مع ثلاث ملاعق لبن؛ في الخلاط الكهربائي واخلطيها جيدًا؛ ثم ضعي المزيج على وجهك لمدة نصف ساعة؛ ثم اغسلي وجهك بالماء.

**٥. حمّام زيتي لتجميل الجسم**: المكونات: (١) ٢ بيضة. (٢) ١٦ ملعقة كبيرة زيت زيتون. (٣) ٨ ملاعق كبيرة زيت ذرة. (٤) ٨ ملاعق كبيرة زيت لوز. (٥) ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل. (٦) ٨ ملاعق كبيرة كحول نقي. (٧) ١٦ ملعقة كبيرة لبن. (٨) ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

**التحضير والاستعمال:**

**١. يُضرب البيض مع العسل والزيوت ثم يقلب الخليط مع إضافة الكحول واللبن والصابون ... يُعبّأ المستحضر في زجاجة؛ ويحفظ بالثلاجة.**

**٢. تُضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافئ؛ ويُخلط بالماء؛ مع تجنب استخدام ماء ساخن.**

**٣. هذا الحمام قد يكون مرتفع التكالي؛ إلاّ أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق بكثير فوائد المستحضرات التي تُباع بالمحلات لعمل الحمامات؛ حيث تعمل الزيوت والبيض على ترطيب الجلد؛ وتغذيته؛ بينما يعمل العسل على تليين الجلد؛ وإكسابه النعومة؛ والحيوية؛ كما يُساعد الكحول على التقوية والتنشيط؛ أما اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل المعروفة.**

### حمام زيت الياسمين لنعومة البشرة:

**المكونات**: (١) ٣ . ٤ ملاعق كبيرة زيت ياسمين. (٢) **٢٨٥** مل كحول نقي. (٣) **٤٢٥** مل زيت خروع.

**التحضير والاستعمال**: تُخلط المكونات جيدًا ببعضها البعض؛ وتحفظ في زجاجة؛ ويُضاف كمية بسيطة من المستحضر لماء الحمام (لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة).

### حمامات من زيوت مختلفة:

يُمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام؛ فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت على تجميل الجسم لما تضفيه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية؛ ذلك بالإضافة لانتفاع الجسم ببعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت؛ ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان باردًا أو دافئًا.

### وهذه أمثلة لبعض الزيوت المستخدمة في عمل الحمامات:

١. زيت الزيتون (من أفضل الزيوت لعمل الحمامات). ٢ . زيت الخروع. ٣. زيت اللوز. ٤ . زيت الأُفوكادو. ٥ . زيت كبد الحوت. ٦ . الجلسرين. ٧. زيت الياسمين. ٨. زيت العُصفُر. ٩. زيت السمسم. ١٠. زيت بذر الكتان. ١١ . زيت عباد الشمس. ١٢. الزيت التركي الأحمر. ١٣. زيت (روح) الورد.

# حمامات الأعشاب

إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضفي فوائد صحية وجمالية وانتعاشًا إلى فوائد الحمام ذاته كوسيلة للتنظيف وأيضًا كوسيلة للتداوي من بعض الأمراض لما لهذه الحمامات المائية المتكررة من فوائد صحية عديدة سواء كانت ساخنة أو دافئة أو باردة؛ إنها إحدى صيحات العلاج في الوقت الحالي؛ وهو العلاج بالماء؛ ويستخدم في حمامات الأعشاب: الماء الساخن أو الدافئ؛ أو البارد؛ أو المثلج؛ لكنه يفضل أن تعتمد أغلب الحمامات على درجة حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها المتعددة.

ويضاف العُشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل: .

١- المستحضرات: مثل الوصفات التالية التي تعتمد على الأعشاب.

٢- منقوع الشاي: ويُحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلي؛ ويترك العشب لينقع بالماء من ١٥ إلي ٢٠ دقيقة؛ ثم يُصفى المنقوع؛ ويُضاف لماء الحمام. كما يُمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جورب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور بحيث يمر الماء على العشب في طريقه إلى «البانيو» فيأخذ معه شيئًا من مادة العشب الفعّالة.

**وتشمل الفوائد العامة لحمامات الأعشاب؛ ما يلي:**

**١. تليين وتجميل أنسجة الجلد. ٢. تنشيط الدورة الدموية؛ وزيادة حيوية الجسم. ٣. تلطيف الجسم؛ وإزالة توتر العضلات؛ وتسكين الآلام؛ وتقوية عظام الجسم. ٤. تليين المفاصل وتخفيف الآلام الروماتيزمية. ٥. تخفيض حرارة الجسم المُرتفعة. ٦. تهدئة الأعصاب.**

**٧. تعمل كمطِّهر للجسم. ٨. تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.**

**٩. مُساعدة الشفاء من الأمراض؛ وتقوية الجسم عامة.**

**حمام المرمرية المُجدد للشباب:**

**المكونات: (١) ١ لتر ماء مغلي. (٢) ٢ ملعقة كبيرة من نبات المرمرية المجفف. (٣) ملعقتان كبيرتان من ملح الطعام. (٤) ملعقتان كبيرتان بيكربونات الصودا. (٥) ملعقتان كبيرتان صابون مبشور. (٦) ٢ ملعقة كبيرة من النشا.**

**التحضير والاستعمال: ١. يغلى الماء بإناء؛ وتُضاف المرمرية؛ ويُغطى الإناء ويستمر الغليان ١٥ دقيقة؛ ويُرفع الإناء من على النار؛ ويترك ساعة للحصول على منقوع مُركز؛ ثم يصفى هذا المنقوع ويُترك جانبًا؛ ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا خلطًا جيدًا؛ ويُضاف هذا الخليط لماء الحمام؛ وينزل المُستحم للماء؛ ويسترخي ١٠: ١٥ دقيقة.**

**٢.** بعد هذه المدة يُضاف منقوع العُشب لماء الحمام؛ ويظل المُستحم مسترخيًا مُدة **١٥** دقيقة أخرى؛ ولابد للحصول على نتائج طيبة؛ أن يُجري هذا الحمام على مرحلتين؛ كما سبق؛ حيث إن الحمام الأول يعمل على تخليص الجسم من السموم والرواسب الضارة؛ والثاني يُنشيط ويُعيد حيوية الجسم بعد خروج الرواسب منه.

## حمام نبات الشّيبة لتهدئة الأعصاب:

ويتكون من أوراق نبات الشيبة المُخرّطة والتي تُعادل ملء ثلاث حفنات من اليد؛ هذا بالإضافة إلي ١,٧ لتر ماء مغلي؛ ويُحضر بوضع أوراق النبات بوعاء كبير؛ ويُصبُّ الماء المغلي فوقها؛ ثُم يُغطى الإناء ويُترك ساعة للحصول على منقوع مُركز ثُم يُعبأ هذا المنقوع في زجاجة لحفظه؛ ويُضاف من منقوع العُشب حوالي **٥٧٠** مل لماء الحمام؛ ويسترخي المُستحم بالماء لمُدة **١٥ . ٢٠** دقيقة؛ ويُعمل هذا الحمام في المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء؛ ولذلك يُفضل عمله في المساء للتخلص من متاعب اليوم؛ والاستمتاع بنوم عميق.

## حمام العسل والشوفان لأغراض التجميل:

**المكونات**: ١. ملعقة كبيرة عسل نحل. **٢.** ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

**التحضير والاستعمال**: يُوضع العسل والشوفان في «برّاد» ويعلق البراد أسفل صنبور المياه بحيث يندفع الماء الساخن للبراد ويهبط منه

لماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى «البانيو»؛ و يسترخي المستحم في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

## حمامات من أعشاب مختلفة:

(يُضاف منقوع هذه الأعشاب إلى ماء الحمام .. ويحضر المنقوع بالطريقة التي سبق توضيحها).

## حمام المرمرية لعلاج مشاكل الشعر:

**الفوائد**:

١ . ينشط نمو الشعر. ٢ . ينشط الذاكرة. ٣ . يمنح الطاقة.

## حمام النعناع لتطرية الجلد:

**الفوائد**:

١. يُطري الجلد ويُجمله. ٢. يجلب النشاط والحيوية. ٣. يعطي إحساسًا بالانسجام. ٤. يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظِّف للجسم.

## حمام آذان الحمار (comfoe) لعلاج شحوب الوجه:

وهو يُنشط الدورة الدموية؛ ويُسكن الآلام (مثل الآلام الروماتيزمية)؛ ويُقوي العظام.

## حمام البابونج وهو من أفضل حمامات التجميل:

وهو يُليّن ويُجمِّل الجلد ويُهدئ الأعصاب ويُزيل التقلصات ويبعث على الاسترخاء.

## حمام البابونج والموستاردة للمرأة الحديدية:

يتكون من ٨ ملاعق كبيرة بودرة موستاردة؛ و٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة؛ و١,١٥ لتر ماء مغلي؛ ويُحضر بوضع زهور البابونج بإناء؛ ويُصبّ فوقه الماء المغلي؛ ويُسخن الإناء ٣٠ دقيقة؛ ويُرفع من على النار ويُترك ساعة للحصول على منقوع مركز؛ ثُم يُصفى المنقوع ويُضاف له بودرة الموستارد والتقليب لتذويب البودرة؛ ثُم يُضاف من هذا المُستحضر كمية تُعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام ... ومدة الحمام هي ١٥ دقيقة؛ وهذا الحمام من الحمامات المقويّة للغاية والمُكسبة للنشاط والحيوية؛ وله فائدة خاصة في القضاء على نزلات البرد في بدايتها.

## حمام الأعشاب البحرية (kelp) وفوائده العظيمة:

تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم ... فعلاوة على تأثيرها الجمالي من خلال إضافتها لماء الحمام حيث تغذي الجلد وتكسبه نعومة وجمالًا؛ فقد وجد كذلك أنها تحتوي على مواد مضادة للروماتيزم (الروماتويد على وجه الخصوص) ... ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تنعدم بين أفراد الشعب الياباني نظرًا لإقبالهم على تناول الأعشاب والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومي.

# حمامات الخل

### ١ـ حمام خل التفاح للصحة والجمال:

**المكونات**: وجد أن خل التفاح له قيمة صحية عظيمة يشيد بها خبراء الطب الطبيعي .. وإذا أضيف لماء الحمام (حوالي ملعقتين كبيرتين) فإنه يبعث النشاط بالجسم؛ ويزيد من مناعته للمرض؛ ويُخلص الجلد من الرواسب والسموم؛ ويُجمّله بوجه عام.

### ٢ ـ حمام الخل وإكليل الغار لتجديد النشاط والحيوية:

**المكونات**: (١) ٨ ملاعق كبيرة من أوراق إكليل الغار المفرومة. (٢). ٥٧٠ مل ماء مغلي. (٣). ٥٧٠ مل خل التفاح.

**التحضير والاستعمال**: توضع الأوراق في إناء ويُصبّ فوقها الماء المغلي ثم يُغلق الإناء؛ ويترك لمدة ٣٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز ... ثم يضاف للإناء خل التفاح ... ثم يصفى المستحضر؛ ويعبأ في زجاجة؛ ويُضاف من المستحضر ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام؛ وتتراوح مدة الحمام من ١٥ إلي ٢٠ دقيقة؛ ويُعمل هذا الحمام على زوال الإجهاد والإرهاق وتجديد النشاط والحيوية.

### ٣ ـ حمام الخل والريحان للانتعاش والتجميل:

**المكونات**: (١) ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع المجففة. (٢) ٢ ملعقة كبيرة من أوراق الريحان المجففة. (٣) ٥٧٠ مل ماء. (٤) ٥٧٠ مل خل التفاح.

**التحضير والاستعمال**: يُسخّن الماء وخل التفاح حتى الاقتراب من درجة الغليان وتُضاف الأوراق ويستمر التسخين ١٠ دقائق؛ ويُرفع الإناء من على النار؛ ويُترك مُدة للحصول على منقوع مُركز؛ ويُصفى المنقوع؛ ويُحفظ بزجاجة؛ ويُضاف من هذا المنقوع حوالي ٢٨٥ مل لماء الحمام؛ وهذا الحمام للتقوية وتجديد النشاط.

### ٤- حمام الخل ونبات العنبر للمتعة والانسجام:

**المكونات**: (١) ٥٧٠ مل خل أبيض مغلي. (٢) ٥٧٠ مل رؤوس (أزهار) نبات العنبر.

**التحضير والاستعمال**: توضع الزهور بإناء؛ ويُصبّ فوقها الخل المغلي؛ ثم يوضع غطاء الإناء ويغلق بإحكام؛ ويُرجّ عدة مرات طوال اليوم؛ وبعد مضي ١٥ يومًا يُصفى منقوع الزهور بالخل ويُعبأ بزجاجة ويُستخدم هذا المُستحضر بمعدل ملء فنجان للحمام؛ ولهذا الحمام فائدة عظيمة؛ فهو مقوٍ للجسم؛ ومُجدد للنشاط. علاوة على أنه يُضفي لماء الحمام لونًا أزرق مما يجعل المُستحم يشعر بالمتعة والانسجام كأنه ببُحيرة.

# دهان لتطرية الجلد ونعومته

**دهان لتطرية الجلد ونعومته:**

**المكونات**: (١) ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين. (٢) ٦ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

**التحضيروالاستعمال**: ١. تُخلط المكونات جيدًا لعمل خليط متجانس متماسك ويحفظ الخليط في زجاجة.

٢. يُعتبر هذا المستحضر من أفضل المستحضرات وأعرقها لأغراض ترطيب الجلد وإكسابه النعومة والحيوية؛ فقد كان الدهان المفضل؛ لكثير من الجميلات؛ على مر العصور؛ وهو يُستخدم بخاصة لدهان مناطق الوجه والعنق واليدين.

**دهان زيت القرفة:**

**المكونات**: (١) ٣ نقط زيت القرفة. (٢) ٨ ملاعق كبيرة زيت المشمش.

**التحضير والاستعمال**: تُوضع المكونات في إناء زجاجي؛ ويُغلق جيدًا؛ ثم يُرجّ الإناء عدة مرات لخلط الزيتين ببعضهما خلطًا جيدًا؛ وهذا المستحضر العطري فائق الفاعلية في معالجة المناطق الجافة من الجلد أو التي تشكو القشف أو التشققات؛ وهو يُستخدم

بصفة عامة كدهان «ملوكي» للجسم كله لتطرية الجلد وترطيبه؛ ويُمكن استخدامه خاصة لمناطق الوجه والعُنق؛ وبخاصة المناطق التي تتعرض لظهور التجاعيد؛ وتظهر النتائج المُبهرة بعد مضي بضع ساعات من استخدامه لأول مرة.

## دهان زيت الخروع:

**المكونات**: (١) ٤ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند. (٢) ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز. (٣) ٢ ملعقة كبيرة زيت الخروع. (٤) زيت عطري (اختياري).

**التحضيروالاستعمال**: يُسخن زيت جوز الهند على نار هادئة مع التقليب حتى يسيل تمامًا؛ وعندئذ يرفع الإناء من على النار؛ ويخلط بالزيت باقي المكونات؛ مع التقليب المستمر لعمل سائل متجانس القوام. وإذا أردت إكساب هذا المستحضر رائحة عطرية؛ يُضاف إليه بضع نقاط من الزيت العطري المُفضل كزيت الورد أو اللافندر أو الياسمين.

### دهان زيت اللوز للجسم عامة:

**المكونات**: (١) ٨ ملاعق كبيرة من اللانولين. (٢) ٤ ملاعق كبيرة زيت لوز. (٣) زيت عطري (اختياري).

**التحضير والاستعمال**: يُذاب اللانولين في وعاء على نار هادئة؛ ثم يضاف إليه زيت اللوز مع التقليب وعندما يبرد الخليط؛ يمكن إضافة بضع قطرات من زيت عطري لإكسابه الرائحة المفضلة.

### دهان للجسم بعد الحمّام:

**المكونات**: (١) ١٢ ملعقة صغيرة زيت عبّاد شمس. (٢) ٨ ملاعق صغيرة زيت لوز. (٣) ٤ ملاعق صغيرة زيت ذرة. (٤) ٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون. (٥) زيت عطري (اختياري).

**التحضير والاستعمال**: تُخلط الزيوت خلطًا جيدًا؛ ثم يحفظ الخليط في زجاجة .. وتُستخدم كمية منه في دهان الجسم بعد عمل الحمام.

# اصنعي بنفسك صابونًا لتنظيف البشرة وتجميلها

تتميز أنواع كثيرة من الصابون التجاري بأنها غير حانية على البشرة فقد تهيّجها أو تجففها مع كثرة الاستعمال؛ وهذا يرجع أساسًا إلى مادة الصودا الكاوية التي تدخل في تركيب الصابون ... ويرى بعض الخبراء في هذا المجال أن بعض أنواع الصابون التجاري التي تتميز بروائح عطرية قوية وبارتفاع أثمانها قد تبدو للمشتري أفضل النوعيات التي يمكن شراؤها ... لكن في الحقيقة إن مثل هذه الأنواع كثيرًا ما تحتوي على مواد كيماوية لتفوح بهذه الرائحة العطرية الجذابة ... وبناء عليه فإن أبسط أنواع الصابون تركيبًا؛ وإن خلا من هذه الرائحة الجذّابة وإن رخصَ ثمنه كذلك؛ فإنه يعد الأفضل للاستعمال ... ونقدم لك سيدتي بعض الوصفات البسيطة لعمل صابون وجل؛ (صابون هُلامي) بالمنزل؛ وهذه الأنواع تتفوق على أغلب أنواع الصابون التجاري في أنّها تتعامل مع البشرة بلطف فلا ينتج عنها أضرار؛ علاوة على أثرها الواضح المُجمِّل للبشرة؛ ويراعى عند تحضير هذه الأنواع الالتزام بجرعات المواد المستخدمة بدقة ولا مانع من إضافة بضع نقاط من الزيوت العطرية المفضلة لهذه المستحضرات وذلك قبل تعبئتها في زجاجات وبصفة عامة تُعدّ أنواع الصابون التي يدخل في تركيبها العسل من أفضل الأنواع التي يمكن الاعتماد عليها للعناية بالبشرة.

### صابون العسل وزيت الزيتون:

**المكونات**: (١) ملعقة صغيرة ونصف عسل نحل. (٢) ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة زيت زيتون. (٣) ٩ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

**التحضير والاستعمال**:يُسخن الصابون المبشور على نار هادئة؛ ويقلّب بملعقة خشبية؛ وبعد أن يذوب؛ يضاف إليه تدريجيًا زيت الزيتون نقطة نقطة ويُخلط معه جيدًا ... ثم يضاف عسل النحل مع استمرار التقليب لبضع دقائق للحصول على خليط سميك متماسك ... ثم يرفع الإناء من على النار ... ويُصبُّ الخليط في وعاء مناسب ... وعندما يجف تمامًا ويصبح صلبًا يكون عندئذ جاهزًا للاستعمال؛ ويستغرق ذلك بضعة أسابيع؛ ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية لهذا النوع من الصابون حيث إن وجود عسل النحل يعد كافيًا لإكسابه رائحة منعشة مقبولة؛ كما يمتاز هذا الصابون بمفعول مُرطب للبشرة ومُليّن للجلد؛ ويُعتبر الاستحمام به متعة حيث يجري الماء على الجسم المدهون بالعسل وكأنه يتراقص.

### صابون عباد الشمس والعسل:

**المكونات**: (١) ٣ ملاعق صغيرة زيت عباد الشمس. (٢) ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل. (٣) ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور. (٤) بضع نقاط من زيت السمسم.

**التحضير والاستعمال**: يُسخّن الصابون على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم ذوبان الصابون؛ ثُم يُضاف إليه زيت عباد الشمس؛ والعسل؛ ويستمر التقليب لحوالي ٧: ٩ دقائق أخرى؛ وبعدها يُضاف زيت السمسم؛ ثم يُرفع الإناء من على النار؛ ويُصب الخليط في وعاء مناسب ويُترك بمكان دافئ؛ وبعد أن يُصبح صلبًا يكون جاهزًا للاستعمال؛ وهذا يستغرق وقتًا قصيرًا.

### صابون اللافندر الهُلامي (Gel) الجذّاب الرائحة:

**المكونات**: (١) ٢ملعقة كبيرة ونصف من رؤوس (أزهار) نبات اللافندر المجففة. (٢) ١٠ ملاعق كبيرة صابون مبشور. (٣) ٨ ملاعق كبيرة ماء مغلي. (٤) ٤ نقط من زيت اللافندر العطري.

**التحضير والاستعمال**: تُسحق رؤوس اللافندر (مثل استخدام يد الهون) حتى تتحول إلى شبه بودرة؛ ثُم يوضع الصابون مع الماء المغلي في وعاء؛ ويُقلب الخليط مرات عديدة؛ ثُم يُضاف إليه بودرة اللافندر مع زيت اللافندر؛ ويُعبأ المُستحضر في زُجاجة.

## صابون النعناع والجلسرين:

**المكونات**: (١) ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور. (٢) ٥٧٠ ملء ماء. (٣) ٥ ملاعق كبيرة جلسرين. (٤) ٤ نقط زيت نعناع.

**التحضير والاستعمال**: يغلى الماء والصابون في وعاء .. وبعد ذوبان الصابون تمامًا؛ يضاف للوعاء الجلسرين مع التقليب .. ثم يرفع الإناء من على النار؛ ثُم يُضاف زيت النعناع للخليط؛ وعندما يبرد الخليط؛ يُعبّأ في وعاء مناسب.

## صابون الكافور الهُلامي (Gel):

**المكونات**: (١) نملأ حفنة اليد مرة ونصف أوراق نبات الكافور. (٢) ١,٧ لتر ماء. (٣) ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

**التحضير والاستعمال**: تُوضع أوراق الكافور في وعاء؛ ويُصبُّ فوقها ثم يُسخن الوعاء لمدة ١٥ دقيقة مع مراعاة تغطيته بإحكام؛ وبعدها يُرفع الوعاء من على النار؛ ويُترك لمدة  ساعة للحصول على منقوع مركّز؛ ثُم يُصفى المنقوع؛ ويُعاد تسخينه ثانية؛ وعند بلوغ درجة الغليان يضاف الصابون مع التقليب المستمر إلى أن يذوب الصابون تمامًا؛ وعندما يبرد الخليط يُعبأ في وعاء مناسب ويحفظ بالثلاجة؛ ويُساعد هذا الصابون؛ بالإضافة لفوائده الجمالية على التخلص من وجع العضلات والإجهاد الجسماني[*].

---

[*] http://www.rafed.net/books/aam/jamaloki/index.html

# الفهرس